BASEL LANDSCHAFT

SP.2 A Bewegen an Geräten

Grundbewegungen an Geräten

1. Die Schülerinnen und Schüler können Grundbewegungen wie Balancieren, Rollen-Drehen, Schaukeln-Schwingen, Springen, Stützen und Klettern verantwortungsbewusst ausführen. Sie kennen Qualitätsmerkmale und können einander helfen und sichern.

Querverweise
EZ - Lernen und Reflexion (7)
BNE - Gesundheit
EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1)

Balancieren

SP.2.A.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	1a	» können auf einer schmalen Unterlage balancieren (z.B. über Langbank gehen).
	1b	» können auf einer schmalen Unterlage auf verschiedene Arten balancieren (z.B. rückwärts, seitwärts, mit Drehung).
	1c	» können auf labilen Geräten balancieren (z.B. Stelzen, Wippe, Balancebrett, Pedalo).
2	1d	» können auf Geräten unter erschwerten Bedingungen balancieren (z.B. schmaler, labiler, höher, mit Zusatzaufgabe).
	1e	» können eine Bewegungsfolge zum Balancieren ausführen.
3	1f	» können auf schwierigen, anspruchsvollen Geräten balancieren (z.B. Slackline).

Rollen und Drehen

SP.2.A.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	2a	» können auf einer schiefen Ebene rollen und drehen.
	2b	» können eine Rolle vorwärts ausführen.
	2c	» können an verschiedenen Geräten rollen und drehen (vorwärts, rückwärts, seitwärts).
2	2d	» können Roll- und Drehbewegungen ausführen (z.B. Rad, Drehen an den Ringen, Felgaufschwung).
	2e	» können eine Bewegungsfolge zum Rollen-Drehen ausführen.
3	2f	» können Roll- und Drehbewegungen unter erschwerten Bedingungen ausführen (z.B. Rolle vorwärts mit Minitrampolin auf den Mattentisch, Handstand abrollen).
	2g	» können Roll- oder Drehbewegungen mit Flugphase kontrolliert ausführen (z.B. Salto vorwärts).

Schaukeln und Schwingen

SP.2.A.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	3a	» können an und auf verschiedenen Geräten schaukeln.
	3b	» können im Schaukeln und Schwingen den Umkehrpunkt wahrnehmen (z.B. Schaukeln an den Ringen).
	3c	» können rhythmisch an den Ringen schaukeln.

			Querverweise
2	3d	» können das Schaukeln und Schwingen mit Elementen ergänzen (z.B. halbe Drehung an den Ringen, Grätschsitz am Barren).	
3	3e	» können eine Bewegungsfolge zum Schaukeln (z.B. an den Ringen) oder zum Schwingen (z.B. am Barren) ausführen.	
	3f	» können eine Bewegungsfolge unter erschwerten Bedingungen ausführen (z.B. synchron, zu Musik).	

Springen, Stützen und Klettern

SP.2.A.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	4a	» können sich stützend und hangelnd an Geräten bewegen.	
	4b	» können kontrolliert niederspringen.	
	4c	» können beidbeinig vom Sprunggerät (z.B. Reutherbrett, Minitrampolin) abspringen und kontrolliert landen.	
	4d	» können verschiedene Hindernisse in einer Folge stützend und kletternd bewältigen (z.B. Barren, Bock, Sprossenwand, Kasten).	
2	4e	» können kraftvoll vom Sprunggerät abspringen, im Flug Bewegungen ausführen (z.B. Strecksprung, Grätsche) und kontrolliert landen.	
	4f	» können eine Folge von Hindernissen ökonomisch überwinden.	
3	4g	» können das Überwinden von Hindernissen variabel gestalten.	
	4h	» können Überkopf-Stützsprünge ausführen (z.B. Hochwende, Handstandüberschlag).	

Wagnis und Verantwortung

SP.2.A.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	5a	» können Wagnissituationen wahrnehmen und Emotionen benennen (z.B. Freude, Angst).	
	5b	» können Wagnissituationen unter Anleitung reflektieren (z.B. Risiko einschätzen).	
2	5c	» können sich in Wagnissituationen realistisch einschätzen.	
	5d	» können in Wagnissituationen verantwortungsbewusst handeln.	
3	5e	» können den anderen und sich selbst gegenüber verantwortungsbewusst handeln.	

Helfen, Sichern und Kooperieren

SP.2.A.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	6a	» können einander führen (z.B. mit taktilen, akustischen, visuellen Signalen).
	6b	» können einander korrekt und sicher tragen.
	6c	» können Geräte benennen, korrekt transportieren und nach Plan aufbauen.
2	6d	» können sich bei Bewegungsaufgaben helfen und sichern (z.B. Handstand, Partner- und Gruppenakrobatik).
	6e	» können Hilfsgriffe und Sicherheitsmassnahmen situationsgerecht anwenden.
3	6f	» können Bewegungsfolgen an Gerätekombinationen in der Gruppe gestalten und präsentieren.

SP.2 B Bewegen an Geräten

Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung

1. Die Schülerinnen und Schüler können Körperspannung aufbauen, ihren Körper stützen und die Gelenke in funktionellem Umfang bewegen. Sie wissen, wie sie Beweglichkeit und Kraft trainieren können.

Querverweise
EZ - Wahrnehmung (2)

Beweglichkeit und Kraft

SP.2.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	1a	» können den Bewegungsumfang der Gelenke wahrnehmen.
	1b	» können den Bewegungsumfang der Gelenke ausnützen sowie den Körper stützen (z.B. im Liegestütz vorlings und rücklings).
	1c	» können den gespannten Körper auf den Händen stützen (z.B. Handstand mit Hilfe).
2	1d	» können unter Anleitung Beweglichkeit und Kraft erhalten und steigern.
3	1e	» können Trainingsgrundsätze für das Verbessern der Beweglichkeit und das Steigern der Kraft erklären und anwenden.
	1f	» können selbstständig Beweglichkeit und Kraft trainieren.

Körperspannung

SP.2.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	2a	» können den Körper als schlaff und gespannt wahrnehmen (z.B. Marionette).
	2b	» können den Körper in statischen I-Posen anspannen (z.B. Brett am Boden).
2	2c	» können die Kernposen (C+, C-, I) in Bewegung gezielt anwenden (z.B. beim Schaukeln an den Ringen, Strecksprung).
3	2d	» können den Körper in Bewegungsabläufen im richtigen Moment anspannen und entspannen.