

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, Grätschitz am Barren).	
	3e	» können eine Bewegungsfolge zum Schaukeln (z.B. an den Ringen) oder zum Schwingen (z.B. am Barren) ausführen.	
3	3f	» können eine Bewegungsfolge unter erschwerten Bedingungen ausführen (z.B. synchron, zu Musik).	
<i>Springen, Stützen und Klettern</i>			
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.	
2	4d	» können verschiedene Hindernisse in einer Folge stützend und kletternd bewältigen (z.B. Barren, Bock, Sprossenwand, Kasten).	
	4e	» können kraftvoll vom Sprunggerät abspringen, im Flug Bewegungen ausführen (z.B. Strecksprung, Grätsche) und kontrolliert landen.	
3	4f	» können eine Folge von Hindernissen ökonomisch überwinden.	
	4g	» können das Überwinden von Hindernissen variabel gestalten.	
	4h	» können Überkopf-Stützsprünge ausführen (z.B. Hochwende, Handstandüberschlag).	
<i>Wagnis und Verantwortung</i>			
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.	

<i>Helfen, Sichern und Kooperieren</i>		
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

Die Schülerinnen und Schüler ...

SP.2.B.1

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

Die Schülerinnen und Schüler ...

SP.2.B.1

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.	