

Lehrplan für die
Primarschule

Bewegungs- und Sporterziehung

Kanton Freiburg

Das Konzept

Nach der Einführung des neuen Lehrmittels für Bewegungs- und Sporterziehung in den Jahren 1997-2000 wurde eine Projektgruppe mit der Überarbeitung des Lehrplans beauftragt. Der Kindergarten und die Primarschule wurden aus pädagogischen Überlegungen vertikal verknüpft. Als weitere Besonderheit kann die Zweisprachigkeit des Lehrplans hervorgehoben werden, da er für die französisch- und deutschsprachigen Schulen in Kraft tritt.

Der vorliegende Kernlehrplan definiert minimale Grundkompetenzen, die Kinder in der Bewegungs- und Sporterziehung vom Kindergarten bis zur 6. Primarklasse entwickeln sollen. Die inhaltlichen Schwerpunkte sind eng vernetzt mit dem schweizerischen Lehrmittel Sporterziehung (1997) und sind ausgerichtet auf die personellen und situativen Bedingungen sowie auf den Schulalltag im Kanton Freiburg. Die vorgesehene Unterrichtszeit zum Erwerb einer Grundkompetenz sollte etwa ein Drittel des gesamten Unterrichts im Bereich einer Broschüre betragen (ca. 4-6 Lektionen). Jede dieser Kompetenzen soll, der Stufe angepasst, überprüft und ausgewertet werden. Die beiliegenden Evaluationsvorschläge können von den Lehrpersonen direkt übernommen werden und ermöglichen eine umfassende Beurteilung der Schüler und Schülerinnen über die 7 Jahre ihrer Kindergarten- und Primarschulzeit. Die Übersichtstabelle aller Grundkompetenzen ermöglicht eine vertikale und horizontale Planungsoptik und soll die Unterrichtsplanung sowohl der einzelnen Lehrperson als auch eines ganzen Kollegiums oder Schulhauses erleichtern. So ist es jeder Schule/Schulgemeinde möglich, autonom ihr eigenes Schulhauskonzept im Bereich "Bewegung – Spiel – Sport - Gesundheit" zu entwickeln und sie kann so einen zentralen Beitrag zur Qualitätsentwicklung und -sicherung leisten.

Merkmale des Lehrplans:

- bewusste Einschränkung und Konzentration der verpflichtenden Inhalte.
- hohe unterrichtliche Handlungsfreiheit der Lehrperson bezüglich Methodenwahl und ergänzende Inhalte.
- im Sinne des Lehrmittels Sporterziehung sind ein partnerschaftliches Verständnis von Sportunterricht sowie die stufenangepasste Mitbestimmung der Kinder und Jugendlichen zentral.

Ergänzende Anliegen

Die konsequente Reduktion auf minimale Grundkompetenzen bedarf zusätzlicher Präzisierungen bezüglich weiteren sportlichen Handlungsfeldern im Rahmen des Bewegungs- und Sportunterrichts im Kindergarten und in der Primarschule:

- Bewegter Unterricht: Das "Bewegte Lernen" zur Unterstützung der Lernprozesse soll als fachübergreifendes Anliegen in den täglichen Unterricht integriert werden.
- Wassersport : Der sichere Umgang im und mit dem Element Wasser (insbesondere Schwimmen) ist Bestandteil der Bewegungs- und Sporterziehung in der Primarschule und soll als Kompetenz entwickelt werden.

- Sport im Freien: Das Bewegen und Sporttreiben im Freien ist saisonal zu bevorzugen und vermehrt auch unter dem Aspekt eines bewusst umweltgerechten Sportunterrichts regelmässig durchzuführen.
- Roll- und Gleitsportarten: Diese trendigen Sportarten unterliegen raschen Entwicklungen im Handlungsfeld Sport und sind im Unterricht nach Möglichkeiten einzubauen.
- Sporthalbtage, Sportwochen: Gemäss den kantonalen Richtlinien und der Bundesverordnung für Bewegungs- und Sporterziehung aus dem Jahr 2000 ist monatlich ein Sporthalbtage und alle zwei Jahre ein Sommer- oder Wintersportlager durchzuführen.
Der Lehrplan tritt **ab 1. August 2003** in Kraft und ersetzt den alten Lehrplan „Turnen und Sport in der Schule“.

Für die Projektleitung

Alexandre Dupasquier

Inspektorat für Bewegungs- und Sporterziehung

Pierre Monney

Gallus Grossrieder

Projektgruppe : Dupraz Marc, Savary Erica, Gauderon Ruth, Nyffeler Regula, Pernet Patrice, Rueger Bruno, Spicher Bernard, Stucky Véronique, Stephan Matthias, Vonlanthen Luc, Waeber Markus, Wicht Jean-Marc

Freiburg , Oktober 2002

Kompetenzenübersicht

KINDERGARTEN	ERSTES SCHULJAHR	ZWEITES SCHULJAHR	DRITTES SCHULJAHR	VIERTES SCHULJAHR	FÜNFTES SCHULJAHR	SECHSTES SCHULJAHR
Broschüre 2	Broschüre 2	Broschüre 2	Broschüre 2	Broschüre 2	Broschüre 2	Broschüre 2
Ein Körperbild von sich selber und von anderen erarbeiten.	Ein Körpergefühl entwickeln, Wahrgenommenes verändern und mit Worten ausdrücken.	In verschiedenen Bewegungssituationen vorgegebene Rhythmen nachahmen und eigene finden.	Zu zweit und in Gruppen der Klasse kurze Szenen vorspielen.	Eine vorgegebene Bewegungsfolge unter Berücksichtigung der Musikstruktur in Kleingruppen weiterentwickeln.	Einen Teil des Aufwärmens selbständig planen und durchführen.	Vertraute Sportbewegungen in Gruppen tanzend gestalten und variieren
Broschüre 3	Broschüre 3	Broschüre 3	Broschüre 3	Broschüre 3	Broschüre 3	Broschüre 3
Verschiedene Geräte erklettern, sich darauf fortbewegen und dabei im Gleichgewicht bleiben.	Die Rolle vorwärts am Boden in jeder Phase kontrolliert ausführen.	Stützsprünge ausführen über eine Gerätefolge und dabei Anlauf und Absprung koordinieren.	Auf einer Linie und in korrekter Abfolge der Hände und Füße ein Rad ausführen sowie eine Mitschülerin beim Rad schlagen beobachten und beurteilen können.	Rhythmisch an den Ringen schaukeln und Weglaufen als Abgang. Aufschwingen in den Handstand mit Hilfe von zwei Partnern.	Vom Minitrampolin einen Streck sprung ausführen und die Landung kontrolliert abfedern. In Gruppen eine Übungsfolge mit mindestens drei akrobatischen Kunststücken vorzeigen.	In einer Reckübung, bestehend aus mindestens drei Elementen, den Unterschwingung zum Niedersprung integrieren.
Broschüre 4	Broschüre 4	Broschüre 4	Broschüre 4	Broschüre 4	Broschüre 4	Broschüre 4
In einem Hindernisparcours verschiedene Sprung- und Landetechniken situationsangepasst und kontrolliert ausführen.	Beim spielerischen Laufen auf visuelle, auditive und taktile Signale reagieren, um eine kurze Distanz möglichst schnell zurückzulegen.	Das eigene Tempo finden, um sein Alter in Minuten laufen zu können.	Einer Partnerin den Ball über den Kopf präzise zuwerfen.	Den Anlauf (Steigerungslauf) mit dem Absprung koordinieren und einen Dreisprung ausführen.	Einen Tennisball mit einem "Überkopfwurf" und korrektem 3-Schritt-Anlauf möglichst weit werfen.	Anlauf, Absprung und korrekte Körperorientierung verbinden, um ein Gummiseil mit einem Fosbury-Flop zu überspringen.
Broschüre 5	Broschüre 5	Broschüre 5	Broschüre 5	Broschüre 5	Broschüre 5	Broschüre 5
Die Koordination von Auge und Hand im Spiel mit dem Ball anwenden.	Die Regeln des Grundspiels verstehen und sie selbständig anwenden.	Einfache Prell-, Fang- und Wurf Formen im Grundspiel anwenden können.	Die Schülerin kann Freilaufen, Decken und Täuschen im Grundspiel anwenden.	Die Schüler können verschiedene zielgerichtete Wurf Formen links und rechts im Grundspiel anwenden.	Die Kinder wenden einfache Torhütertechniken an.	Sich im Schnurballs spiel 3 : 3 situationsangepasst positionieren und bewegen können.



Broschüre 2

KG

Handlungsbereich: Den eigenen Körper spüren und vielseitig entdecken

Grundkompetenz :

Ein Körperbild von sich selber und von anderen erarbeiten

Anregungen zur Umsetzung : In unterschiedlichen Positionen bewusst Körperempfindungen wahrnehmen

- Körperteile wahrnehmen B2, Bro 2, S.5
- Warme Hände B2, Bro 2, S.9
- Versteinern B2, Bro 2, S.13

Anregungen zur Umsetzung : Veränderungen von Körperstellungen nachempfinden können

- Türchen auf – Türchen zu B2, Bro 2, S.14
- Gross wie eine Tanne B2, Bro 2, S.14

Anregungen zur Umsetzung : Behutsam und bewusst andere berühren und erkennen

- Erkennungsspiel B2, Bro 2, S.5
- Rückenmalen B2, Bro 2, S.8
- Bauch-Kopfkissen B2, Bro 2, S.8



Anregungen zur Umsetzung : Stille üben und das Gewicht des Körpers auf den Boden abgeben lernen

- Gummipuppe B2, Bro 2, S.8
- Luftmatratze B2, Bro 2, S.13

Anregungen zur Umsetzung : Unterschiedliche Lasten (Sandsäcklein, Jonglier- und andere Bälle, einzelne Körperteile von Mitschülerinnen uam) tragen lernen

- Lasten spüren und tragen B2, Bro 2, S.5
- A liegt am Boden. B lehnt sich sorgfältig an A an, gibt mehr und mehr Körpergewicht an A ab bis B mit dem Bauch, dem Rücken oder der Seite auf A liegt und so das ganze Körpergewicht an A abgeben kann. Ausgangslage von A variieren : Bauch-, Rücken-, Seitenlage, im Sitzen oder Vierfüsslerstand.

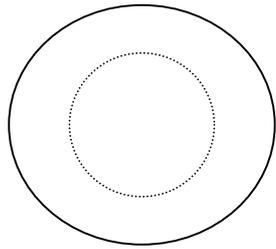
Evaluation

Den Rücken und das Lachen erkennen und imitieren

Den Rücken einer Partnerin/eines Partners mit den Händen erspüren und erkennen.

Die Hälfte der Kinder kniet mit verbundenen Augen im Kreis. Die anderen Kinder sind im Innern des Kreises und setzen sich leise so vor ein kniendes Kind, dass dies mit den Händen den Rücken berühren kann. Das kniende Kind erspürt den Rücken. Wenn es weiss, wer vor ihm sitzt, nennt es den Namen des Kindes, löst anschliessend die Augenbinde und überprüft, ob es richtig erkannt hat.

In einer zweiten Runde tauschen die Kinder die Rolle.



_____ Aussenkreis, Kinder knien mit verbundenen Augen

..... Innenkreis, Kinder sitzen mit dem Rücken zu den Partnerinnen

Jedes Kind erhält unmittelbar Rückmeldung darüber, ob es die Partnerin/den Partner richtig erkannt hat oder nicht. Diese Evaluationsform kann beliebig wiederholt werden.

Variation:

Das Kind im Innenkreis = A nimmt wie eine Statue eine bestimmte Rückenposition ein. Die Partnerin mit verbundenen Augen = B ertastet die Stellung, nimmt sie ein und löst die Augenbinde. B flüstert A zu „fertig“, A löst sich aus der Position und überprüft die Stellung. Wenn nötig korrigiert A die Stellung von B bis sie stimmt. Dito in der umgekehrten Rolle.

Ein Kindergartenkind am Lachen erkennen.

Vier bis fünf Kinder verstecken sich hinter einer dicken Matte. Die anderen Kinder sitzen so am Boden, dass sie diejenigen hinter der Matte nicht sehen können. Ein Kind hinter der Matte beginnt wiederholt laut zu lachen. Die Kinder vor der Matte erraten so schnell wie möglich wer gelacht hat. Wer zuerst richtig geraten hat, löst ein Kind hinter der Matte ab.

Variationen:

- Wechsel erst nach fünf bis sechs Lachern.
- Wenn ein Kind das Lachen identifiziert hat, imitieren alle zusammen dieses Lachen in unterschiedlichen Lautstärken.

Broschüre 3



Handlungsbereich: **Materialerfahrungen sammeln**

Grundkompetenz:

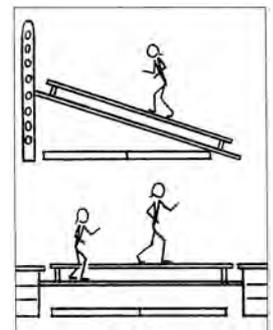
Verschiedene Geräte erklettern, sich
darauf fortbewegen und dabei im
Gleichgewicht bleiben

Anregungen zur Umsetzung: Bewusst in die Hocke gehen, um die Landung bei einem Tiefsprung abzufedern

- Laufen, auf ein akustisches oder visuelles Signal sofort anhalten, kontrolliert in die Hocke gehen und dabei im Gleichgewicht bleiben.
- Kauerfangnis: Wer in die Kauerstellung geht kann vom Fänger nicht berührt werden.
- **Tiefsprünge** **B2, Bro 4, S.18**

Anregungen zur Umsetzung: Angstfrei die Sprossenwand erklettern

- **Kletterwand-Artisten** **B2, Bro 3, S.14**
- **Faden-Route** **B2, Bro 3, S.14**

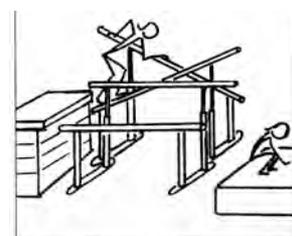
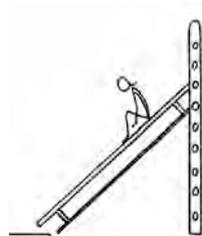
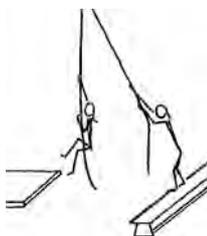


Anregungen zur Umsetzung: Mit Leichtigkeit eine Langbank überqueren und hinunterrutschen

- **Langbänke** **B2, Bro 3, S.8**
- **Die Langbank als „Hochseil“** **B2, Bro 3, S.12**
- Feuerwehrstafette: 4 oder 5 Langbänke in die Sprossenwand einhängen und über jeder Langbank für jede Schülerin ein Spielband aufhängen. Die Schülerinnen stehen gruppenweise zirka 3m vor einer Langbank. Auf den Startpfeiff rennt die vorderste Schülerin los, klettert die Sprossenwand hoch, schnappt sich ein Spielband, rutscht anschliessend die Langbank hinunter und übergibt das Laufrecht durch Handschlag der nächsten Mitspielerin. Welche Gruppe hat ihre Spielbänder am schnellsten heruntergeholt?

Anregungen zur Umsetzung: Pendeln am Tau und beim Vorwärtsschwingen im Umkehrpunkt loslassen

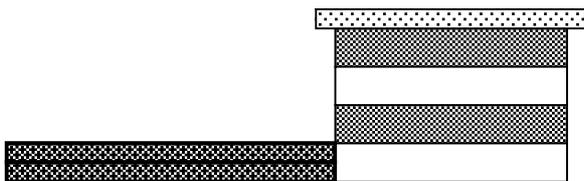
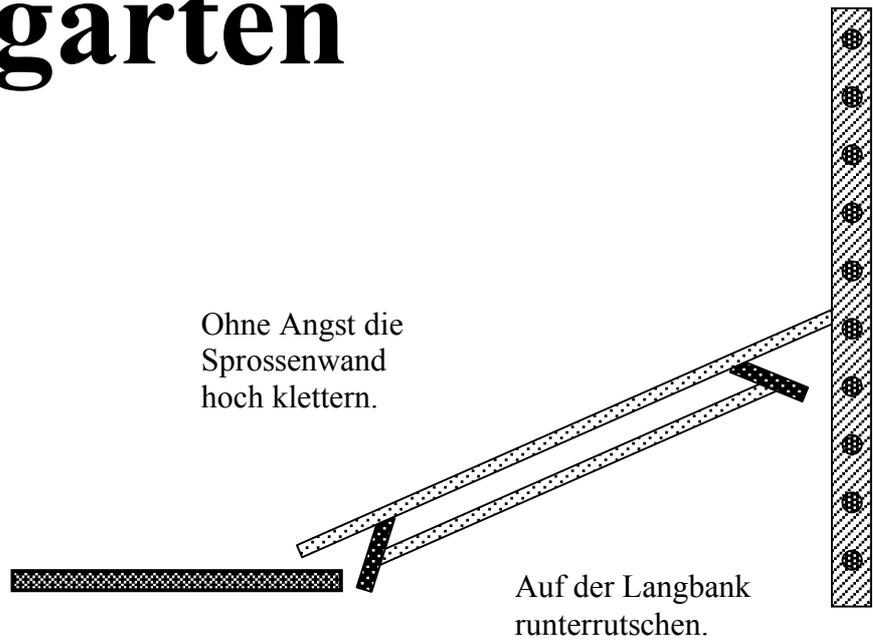
- **Hangeln am Tau** **B2, Bro 3, S.21**
- Idem, Höhe variieren (Kastenelemente, Stufenbarren, etc.).



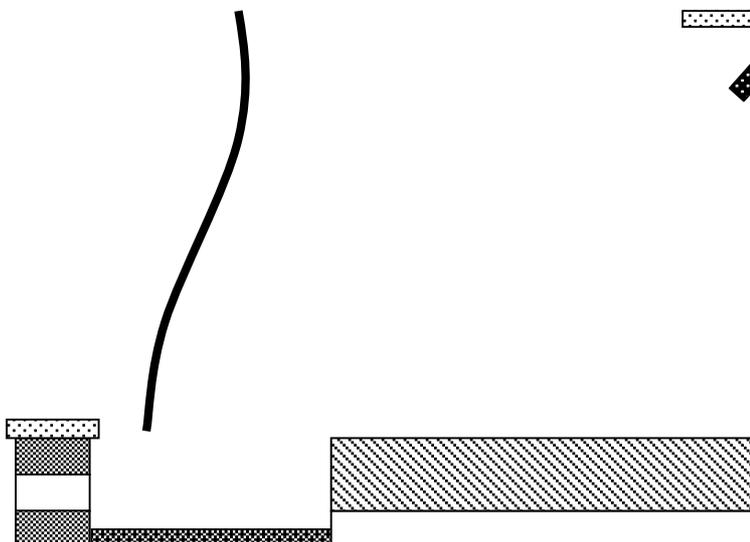
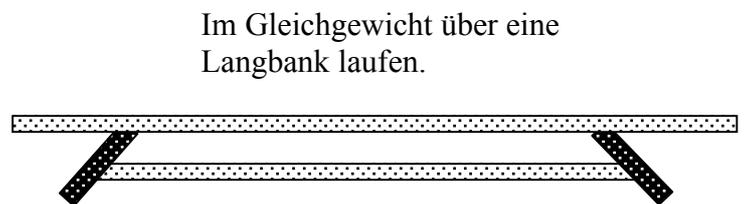
Evaluation: In einer „Zweierseilschaft“ angstfrei einen Hindernisparcours bewältigen. Die Kinder sind durch Sprungseile miteinander verbunden.

Anregungen für die Lehrperson: Zu Kooperation und Akzeptanz hinführen: Partner der Seilschaft mehrmals wechseln und lernen auf andere Seilschaften Rücksicht zu nehmen.

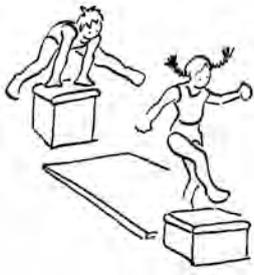
Gerätegarten



Den Sprung abfedern und in die Knie gehen.



Sich am Tau halten, ab dem Kasten schwingen und im richtigen Zeitpunkt (Umkehrpunkt) fallen lassen.



Broschüre 4



Handlungsbereich: **Verschiedene Sprünge und Landungen ausüben**

Grundkompetenz :

In einem Hindernisparcours verschiedene
Sprung- und Landetechniken
situationsangepasst und kontrolliert
ausführen

Anregungen zur Umsetzung: **Verschiedene Geräte erkennen und benennen**

- Mit Geräten Kontakt aufnehmen (Matten, Bänke, Kastenteile, Medizinbälle usw...) diese berühren, benennen, sich darauf stützen, sie überqueren und transportieren, etc... .
- Wie oben, mit verbundenen Augen durch einen Partner geführt werden.
- **Hindernis-Parcours** **B2, Bro 2, S. 8**

Anregungen zur Umsetzung: **Unterschiedliche Hindernisse variationsreich überqueren**

- **Hindernislauf** **B2, Bro 4, S.13**
- **Hexenhaus** **B2, Bro 5, S.10**

Anregungen zur Umsetzung: **Verschiedene Sprungarten fließend aneinanderreihen**

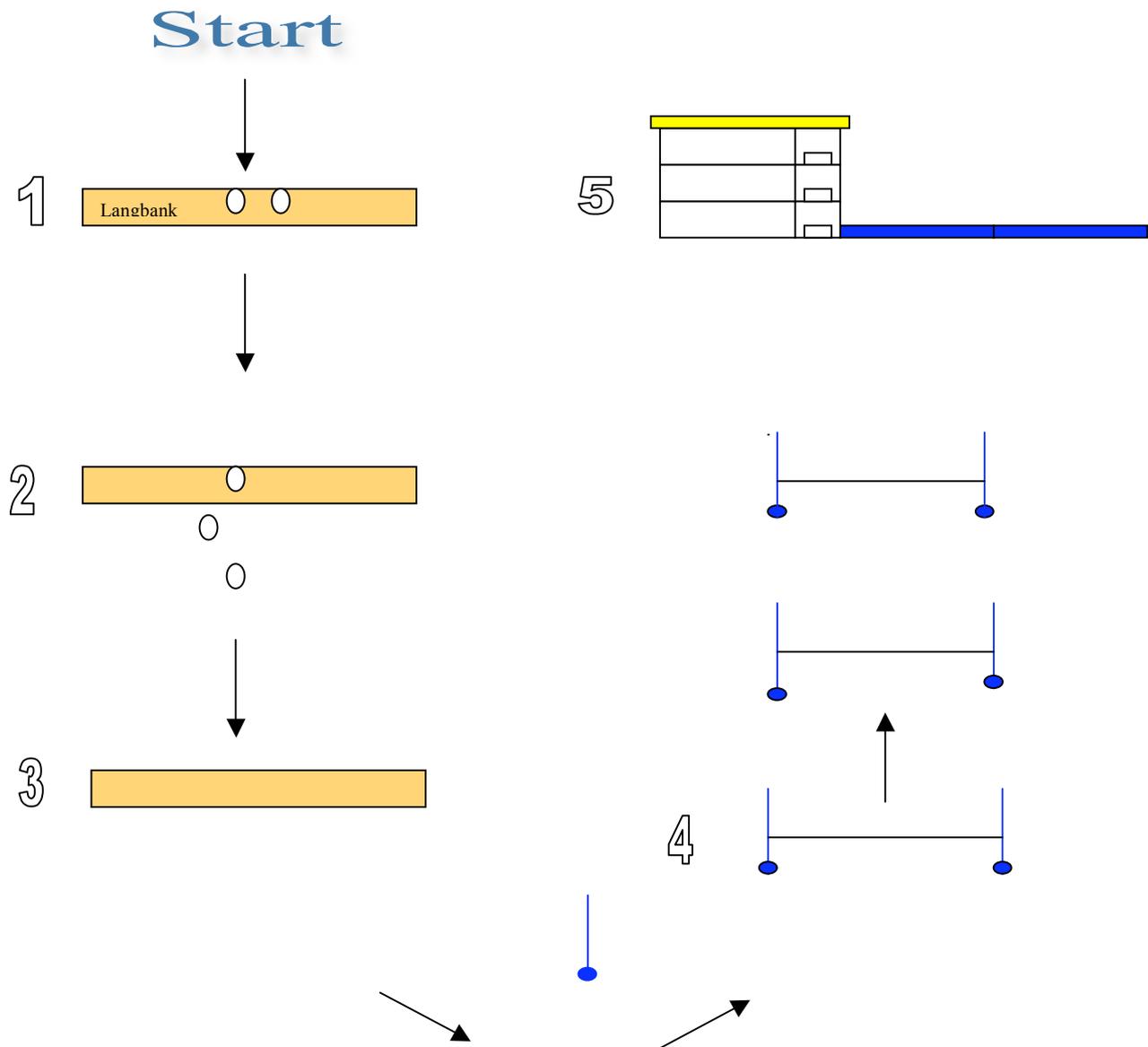
- Sich mit verschiedenen Sprungformen fortbewegen; vorwärts, rückwärts, seitwärts.
- Wie oben, über ausgelegte Stäbe oder Seile; Laufsprünge, ein- und beidbeinige Absprünge ausführen.
- Verschiedene Sprünge kombinieren. Zum Beispiel: 4 Einbeinsprünge rechts, 3 Zweibeinsprünge, 2 Einbeinsprünge links und dies wiederholen.
- Die Kinder erfinden eigene Sprungkombinationen und zeigen diese vor.
- **Verschiedene Sprungarten** **B2, Bro 4, S.13**
- **Futter holen** **B2, Bro 4, S.14**

Anregungen zur Umsetzung: **Verschiedene Landungen differenzieren**

- Freies Laufen in der Turnhalle. Auf ein Signal einen Lauf- oder Sprungstopp ausführen. Der Oberkörper bleibt gerade, der Blick ist auf Augenhöhe nach vorne gerichtet (Lucky Luke nachahmen).
Laufstopp = nacheinander Aufsetzen der Füße – Zweitakt.
Sprungstopp = gleichzeitiges Aufsetzen der Füße – Eintakt.
Bei jeder Landung darauf achten, dass Fuss-, Knie- und Hüftgelenk gerade übereinander stehen! (X-Beine vermeiden)
- Laufen, Sprungstopp auf Langbänke und Kastendeckel ausführen.
- **Absprung und Landung variieren** **B2, Bro 4, S.12**
- Leichtes Traben, auf einer Markierungslinie Sprungstopp mit einer halben Drehung ausführen.
- **Himmel und Hölle** **B2, Bro 4, S.15**
- **Inselfangen** **B2, Bro 4, S.6**
- In einem selbstgebauten Hindernisparcours die erworbenen Sprung- und Landarten anwenden.

Evaluation

Name, Vorname :



1. Laufen, abspringen, beidbeinig auf der Langbank landen und dabei im Gleichgewicht bleiben.
2. Laufen, einbeinig auf der Langbank abspringen und in Vorschriftstellung hinter der Langbank anhalten (Landung im Zweitakt, « ta-tam »).
3. Laufen, die Langbank überspringen (Laufsprung) und weiterrennen.
4. Die drei Gummiseile (25-30 cm hoch) in Laufsprüngen rhythmisch überqueren.
5. Auf den Kasten klettern und auf die Matte niederspringen. Bei der Landung Fuss-, Knie-, und Hüftgelenke beugen, um den Aufprall in « Lucky Luke-Stellung » abzufedern. Der Oberkörper bleibt aufrecht und der Blick ist auf Augenhöhe nach vorne gerichtet.

Broschüre 5

KG

Handlungsbereich: Vielfältige Verwendungsmöglichkeiten eines Balles erfahren

Grundkompetenz :

Die Koordination von Auge und Hand im Spiel mit dem Ball anwenden

Anregungen zur Umsetzung: Einen Ball auf verschiedene Arten transportieren

- Gold in China holen B2, Bro 5, S.6
- Tuffballspiel B2, Bro 5, S.10
Einfachere Form : Anzahl Fängerinnen bestimmen.
- Bälle rollen B2, Bro 5, S.18



Anregungen zur Umsetzung: Bälle mit unterschiedlichem Krafteinsatz rollen und werfen

- Rollmops B2, Bro 5, S.19
- Ballfangen B2, Bro 5, S.19
- Beide Formen mit den Füßen spielen.



Anregungen zur Umsetzung: Mit verschiedenen Bällen werfen und unterschiedliche Ziele treffen

- Matten-Treffer B2, Bro 4, S.16
- Bogenwurf B2, Bro 4, S.17



Anregungen zur Umsetzung: Geschickt prellen und fangen können

- Prellspiele B2, Bro 5, S.20
- Hallo B2, Bro 5, S.20

Evaluation: Prellend einen Parcours mit kleinen Richtungswechseln mit Leichtigkeit absolvieren.



Broschüre 2

1. Schj.

Handlungsbereich: **Auf visuelle und akustische Signale reagieren, andere beobachten und nachahmen**

Grundkompetenz:

**Ein Körpergefühl entwickeln,
Wahrgenommenes verändern und mit
Worten ausdrücken**

Anregungen zur Umsetzung: **Spannungen im eigenen Körper verändern**

- Bodenkontakt
- Katzenhaft

B3, Bro 2, S.13
B3, Bro 2, S.13



Anregungen zur Umsetzung: **Auf Klänge und Klangfarben mit unterschiedlichen Bewegungen/Fortbewegungsarten reagieren**

- Klangort, Klangfarbe, Klangmaschine

B3, Bro 2, S.7

Anregungen zur Umsetzung: **Gut beobachten lernen, das Beobachtete im Gedächtnis behalten und die gesammelten Eindrücke und Erfahrungen mit einem Partner oder in der ganzen Gruppe austauschen**

- Zeichen ausführen
- Veränderung entdecken

B3, Bro 2, S.9
B3, Bro 2, S.9

Anregungen zur Umsetzung: **Mit den Füßen Gegenstände spüren, erkennen und bewegen lernen**

- Füße wölben
- Spur legen

B3, Bro 2, S.10
B3, Bro 2, S.10

Anregungen zur Umsetzung: **Bilder und Worte (z.B. Musiktex te, Kurzgeschichten, Redensarten) mit dem Körper darstellen**

- Buchstaben im Raum
- Redensarten
- Tierbegegnungen
- Dr Ferdinand

B3, Bro 2, S.10
B3, Bro 2, S.14
B3, Bro 2, S.22
B3, Bro 2, S.28

Evaluation

Name : _____

Vorname : _____



Ich gehe stolz wie eine Löwin
Ich kann brüllen wie ein Löwe.



Ich gehe langsam wie eine
Schildkröte.



Ich kann auf einer Zickzack-Linie
hoppeln wie ein Hase.



Ich kann gehen und schleichen
wie auf Samtpfoten.
Ich kann mich räkeln und
strecken geschmeidig wie eine
Katze.



Ich kann hüpfen und quaken wie
ein Frosch.
Kleine und grosse Sprünge.
Laut und leise quaken.



Ich kann gehen, traben und
galoppieren wie ein Pferd.
Gleichzeitig zum Bewegen
kann ich wiehern wie ein Pferd.

Wer die vorgegebenen Aufgaben erfüllt, erhält das entsprechende Bild. Je nach Klasse kann die Lehrkraft oder eine Partnerin evaluieren.

Die Klasse kann den Tanz "Dr Ferdinand" selbständig zu Musik tanzen.

Fremdevaluation durch die Lehrperson. Zutreffende Beobachtung ankreuzen:

- alle
- die halbe Klasse
- weniger als die Hälfte der Schülerinnen und Schüler

Broschüre 3

1. Schj.

Handlungsbereich: Die Rolle vorwärts am Boden lernen

Grundkompetenz:

Die Rolle vorwärts am Boden in jeder Phase kontrolliert ausführen

Anregungen zur Umsetzung: Die Hüfte über die Schulterhöhe bringen

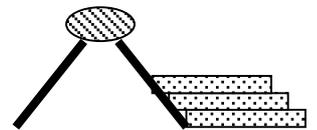
- Ein Spielband am Bauch in die Sporthose stecken und heraushängen lassen. Rolle vorwärts aus der Kauerstellung: Die Hände stützen nahe an den Füßen; das Spielband mit dem Kinn oder der Nase berühren und gleichzeitig mit den Füßen abstossen, um vorwärts zu rollen.
- Idem, ohne Spielband. Einen Mitschüler durch die gegrätschten Beine anschauen.
- **Weiches Abrollen** **B3, Bro 3, S.19**
- Zwei Kasten (2 oberste Elemente) bilden eine 20cm breite Gasse. Mit den Händen auf je einem Kasten aufstützen, Kinn zum Brustbein ziehen und vorwärts abrollen. Der Kopf wird durch die Gasse geführt. (Für die Installation siehe: „Rückwärts rollen“ B3, Bro 3, S.19)

Anregungen zur Umsetzung: Die Rolle vorwärts unter Berücksichtigung der zentralen Bewegungsmerkmale ausführen

- **Was passiert ?** **B3, Bro 3, S.18**
- **Rolle vorwärts - das ist wichtig** **B3, Bro 3, S.18**

Anregungen zur Umsetzung: Rotationen vorwärts gekonnt ausführen, d.h. mit den Armen abbremsen, die Füße langsam und geräuschlos abstellen (im „Päckli“ bleiben)

- Bewusst mit den Armen abbremsen : Bauchlings von einem Böckli auf mehrere übereinander liegende Matten abrollen.
- Hasenhüpfer : Hüpfen aus der Kauerstellung, Aufsetzreihenfolge „Füsse-Hände-Füsse“. Von Reif zu Reif, von Matte zu Matte, über Zauberschnüre.
- **Und wieder hoch** **B3, Bro 3, S.19**
Mit der einfacheren Form, vom Bock hinunter beginnen.
- **Ab-, Auf- und Überrollen** **B3, Bro 3, S.20**



Anregungen zur Umsetzung: Aufstehen ohne Unterstützung der Hände

- Einer Partnerin gegenüber stehen. A führt eine Rolle vorwärts aus, B reicht ihr die Hände um aufzustehen.
- Kauerstellung vor der Sprossenwand; mit den Händen eine Sprosse festhalten : abrollen rückwärts, zurückrollen und sofort wieder eine Sprosse festhalten.
- Aus der Kauerstellung rückwärts abrollen, vorwärts rollen und aufstehen, ohne dass die Hände die Matte berühren.

Evaluation: Der Schüler kann, unter Berücksichtigung der zentralen Bewegungsmerkmale, eine Rolle vorwärts am Boden vorzeigen. Variationen: Mit einer Partnerin oder einer Gruppe synchron rollen.



Broschüre 4

1. Schj.

Handlungsbereich: Reaktions- und Startschnelligkeit verbessern

Grundkompetenz :

Beim spielerischen Laufen auf visuelle, auditive und taktile Signale reagieren, um eine kurze Distanz möglichst schnell zurückzulegen

Anregungen zur Umsetzung Auf verschiedene Signale schnell reagieren

- Zur Musik laufen. Musikstopp ; so schnell wie möglich stoppen (auditives Signal).
- **Feuer-Wasser-Erdbeben** **B3, Bro 4, S.9**
- **Jagd-Rennen** **B3, Bro 4, S.10**
- Tag und Nacht ; Startsignale und -positionen variieren.
- A dreht B den Rücken zu. A hat ein Spielband im Hosenbund eingeklemmt ; sobald B das Spielband herauszieht sprintet er los, A dreht sich, verfolgt B und versucht ihn vor der Ziellinie einzufangen (taktiles Signal). Sicherheitszone zum Auslaufen festlegen !
- **Parlaufen** **B3, Bro 5, S.25**
- Fangspiel : 4-5 Jäger. Die Matten sind Inseln. Ein Kind pro Insel. Die Insel verlassen sobald ein anderes Kind ankommt (visuelles Signal).
- **Rettungsfangen** **B2, Bro 5, S.10**
- **Schnapp den Ball** **B3, Bro 4, S.10**
- **Prellen/Rollen - Reagieren** **B3, Bro 5, S.10**

Anregungen zur Umsetzung : Tiefstart, schnelles Starten mit Hilfe der Arme

- Liegen in Bauchlage, Hände auf dem Rücken. Starten auf ein auditives Signal (herausfordern und wetteifern).
- „Auf die Plätze“ ; hinter der Startlinie bereitmachen, die Hände auf dem Boden abgestützt, ein Knie am Boden. „Fertig“ ; Gesäss nach oben. „Los“ ; Blick in die Laufrichtung, starten mit starkem Armeinsatz.

Anregungen zur Umsetzung : Mittels verschiedener Laufspiele die ideale Startposition finden

- Kleine Sprints in Dreier- oder Vierergruppen : Für weitere Runden laufen jeweils Gewinner gegen Gewinner, Verlierer gegen Verlierer.
- Farbenlauf : Spielbänder, 4 Farben ; auf das Signal « Gelb », starten die Kinder mit einem gelben Spielband eine vorgegebene Laufstrecke, auf « Rot », die « Roten » usw. : Startpositionen variieren.
- Stafetten : Übergaben variieren : um die Kolonne laufen ; zwischen den Beinen hindurch kriechen und den Fuss der Startenden berühren oder ihr den Stab übergeben ; starten sobald eine Läuferin eine Matte berührt.
- **Nummernwettlauf** **B4, Bro 4, S.7**
- Auf ein Wort, eine Zahl reagieren.
- Die Matten sind frei in der Halle verteilt. 3 Kinder pro Matte. A berührt fünf verschiedene Matten mit dem Fuss, kommt zurück und übergibt an B. B macht dasselbe und übergibt an C.

Anregungen zur Sicherheit :

- Sicherheit gewährleisten. Z.B. genügend Auslaufraum nach der Ziellinie, Regeln für einen zusammenstossfreien Umgang festlegen und befolgen, Umgang mit Niederlagen thematisieren, etc... .

Die Namen der einzelnen Kinder werden von der Lehrperson in die entsprechenden Kästchen eingetragen.

Evaluation

Kann auf verschiedene Signale schnell reagieren.



immer



oft



manchmal



selten

Kann beim spielerischen Laufen eine optimale Startposition einnehmen (Vorschrittstellung, Körperschwerpunkt nach vorne geneigt).



Immer



oft



manchmal



selten

Kann die Spielregeln einhalten und mit Kameraden zusammenarbeiten.



immer



oft



manchmal



selten

Kann kontrolliert schnell laufen.



Broschüre 5

1. Schj.

Handlungsbereich: **Im „Miteinander – Gegeneinander“ Sozialkompetenz entwickeln**

Grundkompetenz :

Die Regeln des Grundspiels verstehen und sie selbständig anwenden

Einführung des Grundspiels

Anregungen zur Umsetzung: **Miteinander mit Bällen spielen**

- Balltransport
- Links- und rechtsherum

B3, Bro 5, S.15
B3, Bro 5, S.15

Anregungen zur Umsetzung: **Mit und ohne Bälle gegeneinander spielen**

- Schlangenfänger
- Fuchs im Hühnerhof

B3, Bro 4, S.11
B3, Bro 4, S.5



Evaluation:

Das Grundspiel während 4-6 Wochen erarbeiten. Nach dieser Einführungsphase sollen die Kinder in der Lage sein, das Grundspiel in Kleingruppen (4-6 Schülerinnen) während 10 Minuten selbständig zu spielen.





Broschüre 2

2. Schj.

Handlungsbereich: **Spielen mit Rhythmen**

Grundkompetenz :

In verschiedenen Bewegungssituationen vorgegebene Rhythmen nachahmen und eigene finden

Anregungen zur Umsetzung : **Einen Puls oder Rhythmus möglichst genau übernehmen und über eine gewisse Zeit beibehalten können**

- Puls Schicken
- Pa-Sta-Kla-Schni
- Namenrap

B3, Bro 2, S.19

B3, Bro 2, S.19

B3, Bro 2, S.19



Anregungen zur Umsetzung : **Rhythmen von Bildern und Alltagssituationen erkennen, aufnehmen und in Bewegung umsetzen**

- Stadtmenschen
- Schaufensterpuppen

B3, Bro 2, S.18

B3, Bro 2, S.18

Anregungen zur Umsetzung : **Unter dem kreisenden Schwungseil durchspringen können (von beiden Seiten)**

- Seilreihe
- Achterlauf

B3, Bro 2, S.20

B3, Bro 2, S.20

Anregungen zur Umsetzung : **Alleine, zu zweit und in Kleingruppen im Sprungseil springen können**

- Teddybär
- Zu zweit springen

B3, Bro 2, S.20

B3, Bro 2, S.20

Name : _____

Vorname : _____

Evaluation

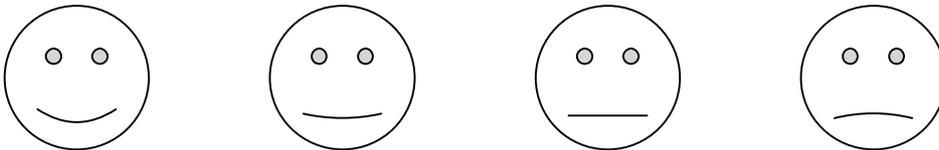
Namenrap zu zweit

Wir legen einen gemeinsamen Grundpuls fest (klatschen stampfen, schnippen). Dazu reihen wir unsere rhythmisch gestalteten Namen aneinander. Wir zeigen diesen eingeübten Namenrap der Klasse selbstbewusst vor.

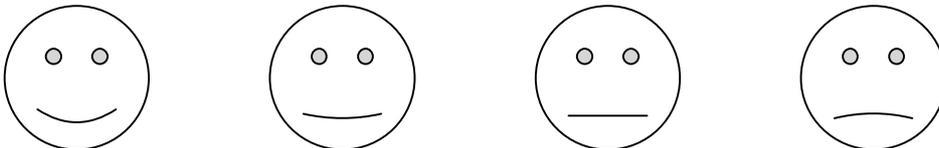
Der Namenrap ist folgendermassen gelungen:



Selbsteinschätzung der Zweiergruppe



Fremdeinschätzung durch eine andere Zweiergruppe



Namen: _____

Zu zweit springen

Wir können zu zweit 10x im **grossen Schwungseil** rhythmisch springen (inklusive Einstieg und Ausstieg)

Färbe die Anzahl gelungener Sprünge auf dem Zahlenstrahl an.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Broschüre 3

2. Schj.

Handlungsbereich: Sich trauen, stützend über Hindernisse zu springen

Grundkompetenz:

Stützsprünge ausführen über eine Gerätefolge und dabei Anlauf und Absprung koordinieren

Anregungen zur Umsetzung: Anlauf und Absprung koordinieren

- Aus dem gemütlichen Traben einen Aufsatzsprung (einbeiniger Absprung zum beidbeinigen Aufsetzen der Füße in leichter Körperrücklage) auf oder in verschiedene Geräte wie Sprungbrett, Langbank, Kastenoberteil, Reif, Sprungseil, etc. ausführen.
- Idem, weiterführen mit einem kräftigen Absprung zum Streck sprung durch das « Vorhochschwingen » der Arme.
- 3-Schritt-Anlauf, Absprung, Streck sprung vom Reuterbrett, unterstützt durch Bewegungsbegleitung.
- Nach einem kräftigen Aufsatzsprung einen aufgehängten Ball, ein Spielband, eine Leine etc. mit dem Kopf berühren. Der Absprung erfolgt etwa 50 cm vor dem zu berührenden Objekt.



Anregungen zur Umsetzung: Auf allen vieren dem eigenen Körpergewicht widerstehen

- **Kopf-Ball** B3, Bro 3, S.10
- **Kugelbahn** B3, Bro 3, S.10
- **Liegestütz vorlings** B3, Bro 3, S.10
- Zauberfangis: Gefangene Schüler nehmen die Liegestützstellung ein. Kriecht eine Mitschülerin unten durch und berührt dabei die Hände des Gefangenen, ist er wieder frei.



Anregungen zur Umsetzung: Stützend über Hindernisse springen

- Hasenhüpfer : Hüpfen aus der Kauerstellung, Aufsetzreihenfolge „Füsse-Hände-Füsse“. Von Reif zu Reif, von Matte zu Matte, über Zauberschnüre.
- **Aufs „Pferd“ springen** B3, Bro 3, S.12
- **Gummitwist mit Abstützen** B3, Bro 3, S.12

Anregungen zur Umsetzung: Nach einem kurzen Anlauf eine Hocke über eine Zauberschnur ausführen

- **Weite Hasensprünge** B3, Bro 3, S.12
- **Hilfe leisten (siehe Bild 2, erste Übung auf der Rückseite)** B3, Bro 3, S.13

Anregungen zur Umsetzung: Eine Grätsche ausführen über das Böckli mit Unterstützung der Lehrperson (Anlauf und Absprung auf einer Langbank)

- Mit aufgestützten Händen auf und über die Langbank hüpfen: fortgesetzter Hasenhupf auf der Langbank, wechselweises Aufhocken und Abgrätschen der Beine auf der Langbank und auf dem Boden.
- Kurzer Anlauf zum Knie- oder Hockstand auf einen langgestellten Kasten (3 oberste Elemente). Aus der Liegestützstellung am Ende des Kastens mit Hilfe der Lehrperson eine Grätsche ausführen, siehe Bild 3 auf der Rückseite.
- Grätsche am Bock mit Hilfe der Lehrperson, siehe Bild 4 auf der Rückseite.

Evaluation: Gerätefolge, siehe Rückseite.

HILFE



Zughilfe

z.B. beim Stützspringen

Die Helfenden stehen nahe am Gerät, gehen dem Turnenden entgegen und fassen an den Oberarmen mit Klammergriff.

Wichtig : Mitgehen, v.a. bei der Grätsche.



Klammergriff

z.B. bei Stützelementen

Die eine Hand klammert den Oberarm von hinten, die zweite von vorne.

Wichtig : Die Stützphase soll so kurz als möglich sein, mit einem energischen Abdruck der Hände auf dem Hindernis (vermeidet Handgelenkverletzungen).

LERNKONTROLLE

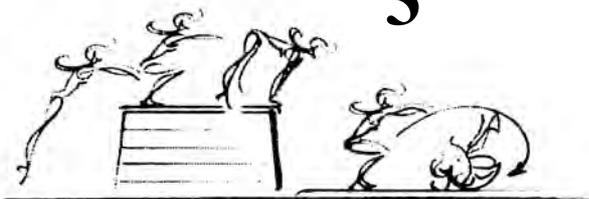
1



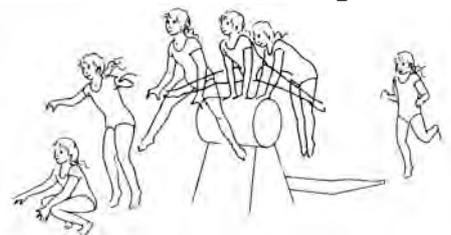
2



3



4





Broschüre 4

2. Schj.

Handlungsbereich: **Lange laufen**

Grundkompetenz :

Das eigene Tempo finden, um sein Alter in Minuten laufen zu können

Anregungen zur Umsetzung : **Das Lauftempo der Laufdauer anpassen**

- **Schlangenlaufen** **B3, Bro 4, S.13**
- Sämtliche Fangspiele: Spieldauer und Intensität werden progressiv erhöht.
- **Anhänge-Lauf** **B3, Bro 4, S.14**
- **Beobachtungslauf** **B3, Bro 6, S.11**
- Mattenfangnis: 4-5 Jägerinnen, die Matten sind Inseln, auf welche sich je ein Kind retten kann. Kommt ein weiteres Kind hinzu, muss das erste Kind die Matte verlassen.
- "Give and go": Basketball-Feld, in jeder Ecke ein Malstab. ca 5 Bälle für 20 Schüler. Das Ballführende Kind übergibt den Ball einem Mitspieler, überquert die Mittellinie, umläuft einen der Malstäbe und ist dann wieder anspielbar. Jedes gefangene Zuspiel gibt 1 Punkt. Wer erreicht zuerst 10 Punkte? Wieviele Punkte kann ich in einer bestimmten Zeit sammeln ?
- **Autorennen** **B3, Bro 4, S.13**

Anregungen zur Umsetzung : **Die eigene Atmung wahrnehmen und der körperlichen Belastung anpassen**

- Wie oft atme ich ein und aus während 1 Minute? Bewusst 1 Minute lang Atemzüge zählen.
- Laufschrille dem Atemrhythmus anpassen: Z.B. 3 Schritte während dem Ein-, 3 Schritte während dem Ausatmen. Anzahl Schritte variieren.
- Drei Durchläufe auf einem Parcours mit kleinen Hindernissen (Länge des Volleyball-Feldes, der Parcours wird unter Aufsicht der Lehrkraft von den Schülerinnen zusammengestellt). Atemzüge vor und nach der Belastung zählen; Referenzzeit 1 Minute.
- Einschätzen, wie oft ich den Parcours hintereinander durchlaufen kann, ohne „atemlos“ zu werden.
- **Versinken** **B3, Bro 2, S.13**
- **Luftpumpe** **B3, Bro 2, S.13**

Anregungen zur Umsetzung : **Lange und mit Tempowechsel laufen**

- Zu zweit auf einer 50m langen Strecke trainieren; ein Kind geht, das andere rennt. Hat der Läufer den Geher überholt, werden die Rollen getauscht. Die Spieldauer verlängern.
- Autorennen: Zuerst eine Aufwärmrunde, dann wird gestartet. Mit der Gangschaltung wird das Lauftempo variiert. Die Lehrkraft bestimmt, wann in welchen Gang geschaltet wird. Erster Gang: langsam laufen; fünfter Gang: schnell laufen. Wer macht die meisten Runden ohne Unterbruch?
- Wie oben, die Gangwechsel werden auf Schildern angegeben.
- **Brennball verkehrt** **B3, Bro 5, S.27**
- Loch vermeiden: Mit Bänken oder Matten ein « U » formen. Der Freiraum im « U » = Loch. Die Kinder laufen im Rhythmus zu Musik oder zum Tamburin. Wenn die Musik/das Tamburin aufhört, spurten alle Kinder, die sich im Loch befinden, durch den Ausgang nach « draussen ». Weitere Löcher hinzufügen, um Tempowechsel zu provozieren.
- Um ein Rechteck laufen: Entlang der Breite sprinten, entlang der Länge gemütlich traben. Laufzeit verlängern.

Die Namen der einzelnen Kinder werden von der Lehrperson in die entsprechenden Kästchen eingetragen.

Evaluation

Kann die Geschwindigkeit beim « lange laufen » der eigenen Leistungsfähigkeit anpassen.

	
<i>immer</i>	

	
<i>oft</i>	

	
<i>manchmal</i>	

	
<i>selten</i>	

Kann die Atmung bewusst wahrnehmen und diese je nach Aufgabenstellung umstellen und anpassen.

	
<i>immer</i>	

	
<i>oft</i>	

	
<i>manchmal</i>	

	
<i>selten</i>	

Kann die Laufgeschwindigkeit differenzieren und immer wieder der Situation anpassen.

	
<i>immer</i>	

	
<i>oft</i>	

	
<i>manchmal</i>	

	
<i>selten</i>	

Kann den Willen bewusst einsetzen.

Broschüre 5

2. Schj.

Handlungsbereich: Differenzierungs- und Rhythmisierungsfähigkeit mit dem Ball entwickeln

Grundkompetenz :

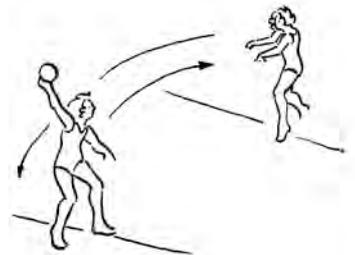
Einfache Prell-, Fang- und Wurfformen im Grundspiel anwenden können

Grundspiel: Reifenball

Anregungen zur Umsetzung: Werfen auf Ziele und in die Weite mit unterschiedlichen Materialien

- Tells Geschoss
- Wurf-Ei

B3, Bro 4, S.22
B3, Bro 4, S.22



Anregungen zur Umsetzung:: Bbeidhändig und einhändig prellen

- Prellen
- Prellkünstler
- Affenbrotbaum

B3, Bro 5, S.10
B3, Bro 5, S.10
B3, Bro 2, S.19

Variation : Halle durchqueren mit Bällen.

- Musikprellen: Die Schüler prellen einen Ball zu einem vorgegebenen Rhythmus : im Stehen, in der Fortbewegung. Rhythmusvorgabe : Musik, Mitschülerin, Lehrkraft, etc.

Anregungen zur Umsetzung:: Hohe Bälle fangen lernen

- Zehnerlei allein
- Idem, Variation als Postenlauf oder in Circuit-Form.
- Ball über die Schnur 1 mit 1

B3, Bro 5, S.14
B4, Bro 5, S.49



Evaluation:

8-12 Posten mit einfachen Prell-, Fang- und Wurfformen. Jede Aufgabe soll 10x ausgeführt werden. Der Parcours wird mit einer Partnerin absolviert: A führt 10x aus, B beobachtet, zählt Punkte und trägt das Resultat auf einem Kontrollblatt ein. Rolle tauschen. Haben beide Partnerinnen den Posten absolviert, wechseln sie zum nächsten.

Methodische Anregungen:

- Postenreihenfolge nummerieren.
- Alle Posten sollten zur Ausführung ungefähr gleich viel Zeit beanspruchen, damit die Wechsel reibungslos verlaufen.



Broschüre 2

3. Schj.

Handlungsbereich: **Geschichten mit Körper und Bewegung erzählen und darstellen**

Grundkompetenz :

Zu zweit und in Gruppen der Klasse
kurze Szenen vorspielen

Anregungen zur Umsetzung : **Etwas so mit dem Körper darstellen, dass die anderen dies verstehen**

- Sportartenlotto B3, Bro 2, S.22
- Markt der Flöhe B3, Bro 2, S.24

Anregungen zur Umsetzung : **Gefühle und Gefühlslagen durch Mimik, Gestik sowie mit dem Körper ausdrücken lernen**

- Träume erzählen und darstellen B3, Bro 2, S.23
- Hilfe! B3, Bro 2, S.23



Anregungen zur Umsetzung : **Gemeinsam Kurzszenen erarbeiten und der Klasse vorspielen**

- Den Wunschtraum kaufen B3, Bro 2, S.23

Anregungen zur Umsetzung : **Die Grobstruktur einer Szene kennen und anwenden können (klarer Anfang – Handlung – klarer Schluss)**

- Auf der Jagd B3, Bro 2, S.26

Anregungen zur Umsetzung : **Sich im Team und innerhalb einer Gruppe absprechen, durchsetzen und anpassen lernen**

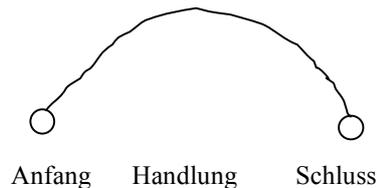
- Rodeo B3, Bro 2, S.25
- Der Traum vom Rodeo Die Schülerinnen und Schüler erarbeiten selbständig eine Kurzszene, die evaluiert wird. Vgl. Beilage Evaluation.

Evaluation

Zum Vorspielen von Kurzszenen gehört auch das kritische Betrachten des Dargestellten. Die Kinder sollen angeleitet werden, jede Szene wie folgt zu strukturieren:

- **Klarer Anfang:** Ausgangsposition einnehmen, in dieser Stellung reglos verharren, auf 3 zählen und dann erst mit Bewegungen beginnen. Das Publikum hat so Zeit, sich auf die Szene einzustimmen.

- **Handlung:** Spannungsbogen der Szene gipfelt in einem Höhepunkt. Die Spannung wird zum Höhepunkt hin aufgebaut und kann dann bis zum Ende der Szene wieder abflachen. Der Spannungshöhepunkt kann auch das Ende der Szene sein. Der Spannungsverlauf kann beispielsweise durch eine Grafik visualisiert werden:



- **Klarer Schluss:** In der Schlussposition die Bewegung einfrieren und auf 3 zählen, damit das Publikum realisiert, dass die Szene zu Ende ist.

Beobachten einer frei gewählten Szene

Beobachte aufmerksam die vorgespilte Szene und diskutiere im Anschluss die in der Tabelle aufgeführten Kriterien in deiner Gruppe. Wenn ihr soweit seid, zeichnet den Spannungsbogen ein und malt die zutreffenden aus. Es können mehrere Felder ausgefüllt werden.

Titel der Szene: _____

Darstellerinnen/Darsteller: _____

Beobachterinnen/Beobachter: _____

Eigenwahrnehmung der Darstellenden	Fremdwahrnehmung einer anderen Gruppe	Fremdwahrnehmung der Lehrkraft
Zeichnet den Spannungsbogen der Szene	Zeichnet den Spannungsbogen der Szene	Zeichne den Spannungsbogen der Szene
<p>Die Szene...</p> <input type="checkbox"/> hat einen klaren Anfang <input type="checkbox"/> hat ein klares Ende <input type="checkbox"/> ist lustig <input type="checkbox"/> ist spannend <input type="checkbox"/> ist langweilig <input type="checkbox"/> ist inhaltlich nachvollziehbar	<p>Die Szene...</p> <input type="checkbox"/> hat einen klaren Anfang <input type="checkbox"/> hat ein klares Ende <input type="checkbox"/> ist lustig <input type="checkbox"/> ist spannend <input type="checkbox"/> ist langweilig <input type="checkbox"/> ist inhaltlich nachvollziehbar	<p>Die Szene...</p> <input type="checkbox"/> hat einen klaren Anfang <input type="checkbox"/> hat ein klares Ende <input type="checkbox"/> ist lustig <input type="checkbox"/> ist spannend <input type="checkbox"/> ist langweilig <input type="checkbox"/> ist inhaltlich nachvollziehbar
<p>Die Darstellenden...</p> <input type="checkbox"/> spielen ihre Rolle überzeugt <input type="checkbox"/> bewegen sich präzise	<p>Die Darstellenden...</p> <input type="checkbox"/> spielen ihre Rolle überzeugt <input type="checkbox"/> bewegen sich präzise	<p>Die Darstellenden...</p> <input type="checkbox"/> spielen ihre Rolle überzeugt <input type="checkbox"/> bewegen sich präzise

Broschüre 3

3. Schj.

Handlungsbereich: Das Rad schlagen

Grundkompetenz:

Auf einer Linie und in korrekter Abfolge der Hände und Füße ein Rad ausführen sowie eine Mitschülerin beim Rad schlagen beobachten und beurteilen können

Anregungen zur Umsetzung: Das Rad in Grobform auf eine Seite schlagen können

- Flaches Rad über eine Langbank. Schrittstellung links und rechts ausprobieren, um die bessere Seite herauszufinden.

Anregungen zur Umsetzung: Mit Schwung ein Rad schlagen über verschiedene Hindernisse

- Rad schlagen B3, Bro 3, S.22
- Luftsprünge, Ein Rad schlagen... B3, Bro 3, S.29

Anregungen zur Umsetzung: Die erste Stützhand bewusst weit vom Standbein entfernt aufsetzen

- Rad schlagen B3, Bro 3, S.22

Anregungen zur Umsetzung: Das erste Landebein gebeugt und nahe der zweiten Stützhand bewusst aufsetzen

- Gerade Radspur B3, Bro 3, S.22
Wichtig bei der Variante ab Langbank oder Schwedenkasten: Die zweite Stützhand wird am Ende des Hindernisses platziert, der erste Fuss wird schwungvoll über den Körper geführt und so nah wie möglich am Hindernis aufgesetzt.

Anregungen zur Umsetzung: Rad schlagen durch den flüchtigen Handstand

- Rad schlagen entlang eines Gummiseils, welches auf Kopfhöhe gespannt ist.
- Das Rad entlang einer an die Wand gelehnten Weichmatte schlagen (Matte quer).
- Radschlagen zwischen zwei Sprungseilen, welche von vier Mitschülerinnen gespannt gehalten werden.
- Das Rad zwischen zwei aufgestellten Weichmatten schlagen.



Evaluation: Rad schlagen auf einer Linie mit korrekter Abfolge der Hände und Füße sowie eine Mitschülerin beim Rad schlagen beobachten und beurteilen können.



Beobachtungsmerkmale zum Rad schlagen :

1. Mit Schwung ein Rad schlagen.
2. Die erste Stützhand weit vom Standbein entfernt aufsetzen.
3. Eine Hand nach der anderen auf einer Linie aufsetzen.
4. Der Übergang zum flüchtigen Handstand wird mit gestrecktem Körper ausgeführt (Arme, Beine und Hüfte).
5. Einen Fuss nach dem anderen auf eine Linie setzen, wobei das Schwungbein nahe bei der zweiten Hand aufgesetzt wird.

Evaluation: DAS RAD

Schüler, der die Übung ausführt

Schülerin, die die Übung beobachtet

Name _____

Name _____

Vorname _____

Vorname _____

UEBUNG	SCHUELER/IN				LEHRPERSON	
Mein Partner dreht das Rad hauptsächlich durch den Schwung.	 immer	 oft	 manchmal	 nie	Die Schülerbeobachtung/ Schülerinnenbeobachtung <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> stimmt stimmt ...genau nicht	
Meine Partnerin setzt die erste Stützhand weit vom Standbein entfernt auf.	 immer	 oft	 manchmal	 nie	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> stimmt stimmt ...genau nicht	
Meine Partnerin setzt eine Hand nach der anderen auf eine Linie.	 immer	 oft	 manchmal	 nie	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> stimmt stimmt ...genau nicht	
Arme, Beine und Hüfte sind im Moment des flüchtigen Handstands gestreckt.	 immer	 oft	 manchmal	 nie	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> stimmt stimmt ...genau nicht	
Mein Partner setzt einen Fuss nach dem anderen auf einer Linie auf, wobei das Schwungbein nahe bei der zweiten Hand aufgesetzt wird.	 immer	 oft	 manchmal	 nie	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> stimmt stimmt ...genau nicht	



Broschüre 4

3. Schj.

Handlungsbereich: Den „Überkopfwurf“ üben und verbessern

Grundkompetenz :

Einer Partnerin den Ball über den Kopf
präzise zuwerfen

Anregungen zur Umsetzung In Gruppen einander den Ball präzise zuwerfen

- Einem Partner einen kleinen Ball (bspw. Tennis-, Unihockeyball) durch einen Reif zuwerfen. Reifen auf unterschiedlicher Höhe an den Ringen aufhängen; Distanz zum Partner variieren.
- **Wurfbuden** **B3, Bro 4, S.24**
- Brennball mit einem kleinen Ball. Die Feldpartei wirft den Ball im Team über den Kopf zu.
- « Give and go » - Stafette: Wettfeiern in der Gruppe (4 Schülerinnen); die Gruppe teilt sich auf; 2 Schülerinnen auf der einen, 2 Schülerinnen auf der anderen Hallenseite. In der Hallenmitte hängt ein Reif an den Ringen. Die Zuspiele zur Partnerin gehen durch den Reif; nach dem Zuspiel rennt die Werferin dem Ball nach und stellt sich auf der gegenüberliegenden Seite in die Kolonne ein. Welches Team erreicht zuerst eine bestimmte Anzahl an Zuspielen?
- TEST : « Give and go » -Stafette. Anzahl Zuspiele in zwei Minuten; jedes korrekte Zuspiel ergibt 1 Punkt.
- **Einen Teich überqueren** **B3, Bro 5, S.13**
- Werfen über die Schnur : Eine Schnur teilt das Spielfeld; auf einer Spielfeldhälfte liegen Matten gleichmäßig verteilt. Spiel zu zweit; A steht mit einem Ball im leeren Feld, B mit einem Verkehrshut in der Hand gegenüber auf einer Matte. A wirft den Ball über die Schnur, B fängt ihn mit dem Verkehrshut auf. Der Fang ist gültig, wenn B auf der Matte und der Ball im Verkehrshut bleibt. = 1 Punkt. Rolle und Matte wechseln.

Anregungen zur Umsetzung : Mit einem technisch korrekten Wurf 5 Ziele treffen, welche in verschiedenen Höhen und am Boden angebracht sind

- **Resultat-Wurf** **B3, Bro 4, S.24**
- **Zehnerlei** **B3, Bro 5, S.14**
alle Formen „über den Kopf“ zuspieren.
- Über eine Schnur werfen und verschiedene Ziele in der Halle treffen (Matten, Langbank, Kasten, uam.).
- Auf Ziele an der Wand werfen. Die Distanz vorgeben und variieren (hinter einer Linie; einen Fuss im Reifen, den anderen dahinter usw.).

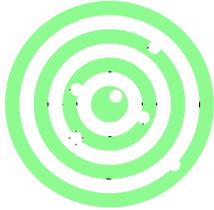
Anregungen zur Umsetzung : Technisch korrekt werfen und eine Mitschülerin beobachten und beurteilen können

- **Abstand nehmen** **B3, Bro 4, S.23**
- **Buchstabentreffer** **B3, Bro 4, S.24**
- Zu zweit; eine Partnerin beim „Werfen über den Kopf“ beobachten und anhand der Kernpunkte der Bewegung beurteilen. Vgl. Beilage 1

Evaluation

Name, Vorname : _____

Beurteile dich anhand der unten stehenden Aussagen und male jeweils das zutreffende Gesicht aus.



Ich treffe die Zielscheibe



oft



manchmal



selten



nie



Ich werfe mit der richtigen Technik



immer



oft



meistens



ich weiss es nicht



Bei Wettläufen respektiere ich die Spielregeln



immer



oft



meistens



selten



Ich unterstütze meine Mitschülerinnen und kann mit allen zusammenarbeiten





Broschüre 5

3. Schj.

Handlungsbereich: **Freie Räume im Spiel wahrnehmen**

Grundkompetenz :

Die Schülerin kann Freilaufen, Decken und Täuschen im Grundspiel anwenden

Grundspiel: **Bankball**

Anregungen zur Umsetzung: **Freiräume erkennen und nutzen**

- **Schmuggler** **B3, Bro 4, S.13**
- Variante 1: 2-6 Fänger, Wächter und Schmuggler prellen einen Ball.

Anregungen zur Umsetzung: **Einen Gegenspieler täuschen und umlaufen**

- Variante 2 : 6-8 Matten sind als « Schutzinseln » für Schmugglerinnen im Spielfeld verteilt. Beide Teams, Wächter und Schmugglerinnen, sind gleich gross. Spielvariante mit und ohne Ball.

Anregungen zur Umsetzung: **Bewusst Sperren und Freilaufen lernen**

- Variante 3: Wie Variante 2. Zusätzlich besprechen die Teams ihr taktisches Vorgehen, bspw. offensive Spielweise : Ein Spieler sperrt, wird unter Umständen gefangen, und schafft dadurch Raum damit die Mitspielerinnen frei zum Ziel laufen können.

Anregungen zur Umsetzung: **Eine definierte Zone oder eine Mitspielerin verteidigen**

- Variante 4: Wie Variante 2. Das Spielfeld wird in 3-4 Verteidigungszonen unterteilt. In jeder Zone befinden sich die 1-3 Verteidigerinnen.

Evaluation: Beobachtungsaufgaben für Schüler, die zuschauen :

- Schafft es Schülerin A freie Räume zu erkennen und dorthin zu laufen?
- Kann Verteidigerin B ihren Raum erfolgreich sperren?
- Wer erzielt am meisten Punkte im Spiel? Warum?
- Welcher Schüler strahlt beim Spielen Angst aus? Woran erkennst du das?

Im Anschluss an eine Spielsequenz die Beobachtungen diskutieren, Erkenntnisse gewinnen, neue Spielstrategien entwickeln uam.



Broschüre 2

4. Schj.

Handlungsbereich : **Rhythmische Bewegungssequenzen erleben**

Grundkompetenz :

Eine vorgegebene Bewegungsfolge unter Berücksichtigung der Musikstruktur in Kleingruppen weiterentwickeln

Anregungen zur Umsetzung : Rhythmische Formen mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden vorzeigen

- **Pa-Sta-Kla-Schni** **B3, Bro 2, S.19**
- Mit dem Körper Bewegungsformen auf 4 Zeiten erfinden. Zu zweit die 4 Zeiten austauschen und diese gemeinsam zu einem «Musikstück» gestalten. Zum Beispiel: Strophe = A 4Z, B 4Z, A 4Z, B 4Z; Refrain A+B 4Z, A+B 4Z.

Anregungen zur Umsetzung : Bei einem gleichbleibenden Grundpuls einen Bewegungsrhythmus gestalten

- **Namenrap** **B3, Bro 2, S.19**
- Mit den Füßen den Grundpuls stampfen, dazu mit der Stimme, dem Kopf, den Händen etc. weitere Rhythmen dazu gestalten.
- Gehen zur Musik. Jeweils nach 8 Schlägen Richtung oder Gangart wechseln oder zum Gehen einen weiteren Körperteil bewegen wie bspw. einen Arm hochhalten, winken, mit dem Kopf nicken.
- Gerade Musik (auf 8 Schläge) hören. Immer auf den 1. Schlag klatschen, schnippen oder mit den Händen auf unterschiedliche Körperteile (Oberschenkel, Brust, Schultern, Kopf...) tippen. Dasselbe mit geschlossenen Augen.

Anregungen zur Umsetzung : Eine vorgegebene Bewegungsabfolge von 4 x 8 Schlägen verfeinern und in Kleingruppen (3-4 Schülerinnen/Schüler) Variationen dazu erarbeiten

- **Hip-Hop** **B3, Bro 2, S.30**
- Die Lehrperson oder ein Schüler geben 4x 8 Schläge vor (kann Teil des Hip-Hop S.30 sein). Die Klasse übernimmt die Folge.
- In Kleingruppen Bewegungsabfolgen von 2-4 x 8 Schlägen erfinden. Jede Gruppe fügt diese in die bereits vorgegebene Folge ein = eigene Choreografie.

Anregungen zur Umsetzung: Die eigene Choreografie durch einen klaren Anfang und ein passendes Ende in der Dimension des Raums gestalten

- Als Tanzgruppe frei zur Musik bewegen. Bei Musikstopp in möglichen Schlussposen stehen bleiben (freeze). Nach jeder Pose bewegt sich die Tanzgruppe in vorgegebenen Formationen fort: Linie, Viereck, Kreis, Kolonne, etc... . Den Anfang und den Schluss räumlich gestalten und die bestehende Choreografie dazwischenfügen.

Anregungen zur Präsentation/Evaluation:

- Eine Gruppe tanzt, die anderen schauen zu.
- Eine Gruppe nach der anderen tanzt vor ohne Musikunterbruch, wer nicht tanzt, freeze. Tanzreihenfolge vorher bestimmen.
- Die Gruppen filmen. Selbstevaluation mit Hilfe der Beilage 1.
- Den Gruppenzusammenhalt unterstreichen (gemeinsame T-Shirtfarbe, Hüte, Kostüme ...)

Evaluation: Selbst- und Co-Evaluation der Schülerinnen, siehe Beilagen 1 und 2 .



Evaluation: Tanzen 4.Schj.

Beilage 1: Selbstevaluation

Mein Name : _____

- | | | | | | |
|----|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. | Ich kann den Rhythmus halten. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. | Ich kenne die Bewegungsabfolge. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. | Meine Bewegungen sind der Choreografie angepasst. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. | Den Tanzteil meiner Gruppe finde ich... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Evaluation: Tanzen 4.Schj.

Beilage 2: Co-Evaluation

Ich beobachte den Mitschüler: _____

- | | | | | | |
|----|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. | Er kann den Rhythmus halten. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. | Er kennt die Bewegungsabfolge. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. | Seine Bewegungen sind der Choreografie angepasst. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. | Den Tanzteil deiner Gruppe finde ich... | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Broschüre 3

4. Schj.

Handlungsbereich: Das Gleichgewicht finden mit dem Kopf nach unten

Grundkompetenz: **Aufschwingen in den Handstand mit Hilfe von zwei Partnern**

Anregungen zur Umsetzung: Den Körper in verschiedenen I-Stellungen angespannt halten

- **Gegensatzerfahrungen** B3, Bro 2, S.14
- Auf einem Kastenende (höchstens 3-teilig) stehen und sich rücklings und steif wie ein Brett auf eine grosse Matte fallen lassen.
- **Körperspannung bewusst machen** B4, Bro 3, S.11
- **Steif wie ein Brett** B3, Bro 3, S.26
- **Balken** B4, Bro 3, S.26

Anregungen zur Umsetzung: Mit angespanntem Körper und gestreckten Armen in den Handstand schwingen

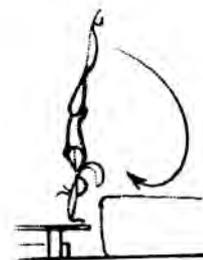
- Wichtig für die folgenden Übungsformen: Der Körper bleibt gespannt, der Blick ist auf die Hände gerichtet und die Ellbogenfalten sind nach vorne, über die Hände, gedreht.
- **Kopfüber stützen** B4, Bro 3, S.7
- **Heben, Tragen und Abstellen von Lasten** B4, Bro 2, S.9
- Eine Schülerin in Liegestützstellung wird von zwei bis vier Mitschülerinnen in den Handstand gehoben. Aus dem Handstand, Kinn zum Brustbein ziehen und abrollen mit Hilfe der Mitschülerinnen.

Anregungen zur Umsetzung: Mit Hilfe des Armeinsatzes und des kräftigen Hochschwingens des gestreckten Schwungbeines in den Handstand gelangen

- Wilde Pferde: Hände am Boden aufstützen und mit den Beinen « ausschlagen » wie ein wildes Pferd.
- Aus einer Vorschrittstellung gestreckt in den halben Handstand aufschwingen; das Stossbein sofort wieder am Boden abstützen und den Oberkörper in die Ausgangsstellung heben. (1)
- Von zwei Kastenelementen in den Handstand aufschwingen und sich gestreckt und gespannt auf eine dicke Matte fallen lassen. (2)



(1)



(2)

Anregungen zur Umsetzung: Mit Partnerhilfe in den Handstand aufschwingen

- **Helfen und Sichern** B4, Bro 3, S.27
- **Handstand** B4, Bro 3, S.7

Evaluation:



Kriterien „Handstand mit Partnerhilfe“

B4, Bro 3, S.7

Broschüre 3

4. Schj.

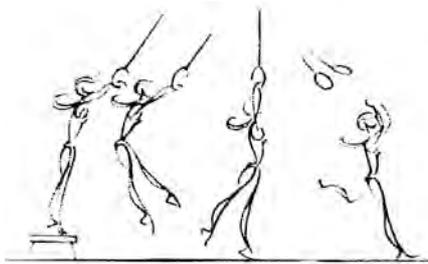
Handlungsbereich: Spielerisches Entdecken des Schaukels

Grundkompetenz:

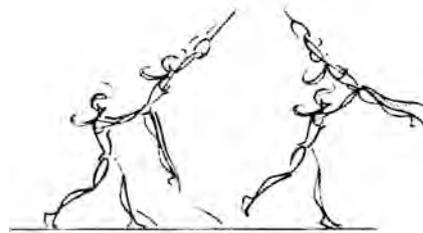
Rhythmisch an den Ringen schaukeln und
Weglaufen als Abgang

Anregungen zur Umsetzung: Aus den Ringen weglaufen

- Die Schülerin steht auf einer Langbank und hält sich an den Ringen fest. Sie springt nach hinten, hebt die Hüfte an, um den nötigen Schwung zu holen. Sie setzt die Füße auf der Markierung in Schrittstellung (ta-tam) ab, löst sofort den Griff und läuft mit kurzen Schritten nach vorne weg (1).
- A hängt an den Ringen, Beine in Grätschstellung. B stösst A an den Hüften nach vorne, rennt unter den Beinen von A durch. A schaukelt zurück und läuft beim Vorschaukeln aus den Ringen weg (2).



(1)



(2)

Anregungen zur Umsetzung: Im Zweitaktschritt schwungvoll vorwärts und rückwärts schaukeln

- **Schaukeln an den reichhohen Ringen** B4, Bro 3, S.18
Variante 2 mit Schrittabstoss.

Anregungen zur Umsetzung: Den Schwung durch eine aktive Stossbewegung der Beine vor dem Umkehrpunkt erhalten

- **Schräge Kletterstangen** B4, Bro 3, S.17
Variante 2, Landung aus dem leichten Vorschwingen.
- **Reckstangen** B4, Bro 3, S.17
Variante 1, zu zweit: A schwingt ...
- **Klettertaue** B4, Bro 3, S.17
- A hängt an den Ringen und hält einen Ball zwischen den Füßen eingeklemmt. B zieht A an der Hüfte nach hinten, lässt los; A schleudert den Ball im Vorschaukeln in hohem Bogen zu C, auf ein vereinbartes Ziel oder über eine Leine. Den Ball mit einer aktiven Stossbewegung kurz vor dem Umkehrpunkt wegkickern.

Evaluation:



Schaukel-Akrobatik

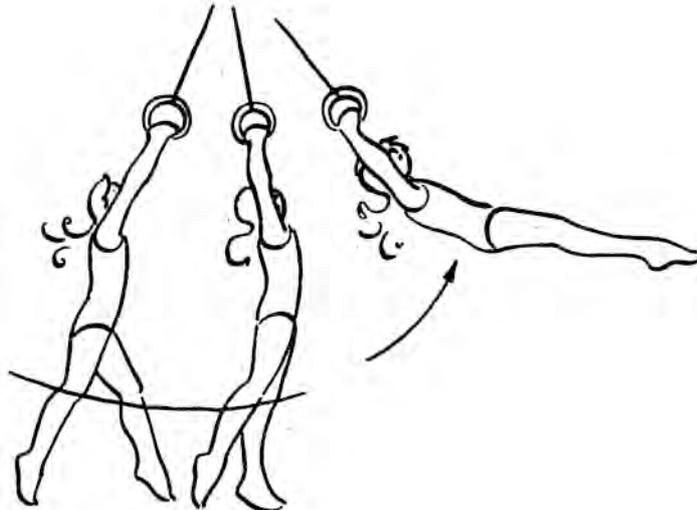
B3, Bro 3, S.23

Anregungen zur Sicherheit:

- Evaluation „rhythmisches Schaukeln an den Ringen“: Bereitet den Lernenden das «Weglaufen als Abgang» Probleme, können sie beim letzten Rückschaukeln mit den Füßen bremsen und beim Vorschaukeln vorwärts weglaufen.
- Bereits nach vier bis fünf Schaukelbewegungen können einzelne Schüler die Ringe mangels Kraft nicht mehr festhalten. Die Schüler lernen dabei eigene Grenzen kennen und akzeptieren. Die Einschränkung kann möglicherweise Motivation für ein Krafttraining sein.

Die Lehrperson evaluiert - Beobachtungskriterien:

- Zweitaktschritt (ta-dam), gespannter Körper in leichter Überstreckung.
- Die Beine vor dem toten Punkt nach vorne schleudern, um den Schwung bei zu erhalten.
- Am Ende des Vor- bzw. Rückschaukeln ist der Körper gestreckt und in einer Linie zu den Aufhängeseilen.
- Korrektes Weglaufen als Abgang.





Broschüre 4

4. Schj.

Handlungsbereich: **Den Dreisprung entdecken und üben**

Grundkompetenz :

Den Anlauf (Steigerungslauf) mit dem Absprung koordinieren und einen Dreisprung ausführen

Anregungen zur Umsetzung : **Laufsprünge mit dem rechten und linken Bein ausführen**

- **Partnerflug** B3, Bro 4, S.18
- In der Turnhalle verteilte, niedrige Hindernisse überspringen.
- **Test 1.3 – Reifenspringen** B3, Bro 4, S.17
- **Mattensprünge** B4, Bro 4, S.21
- Idem, Absprung mit dem schwächeren Bein.
- **Vielfachsprünge im Mattenfeld** B4, Bro 4, S.22
- **Punkte-Springen** B3, Bro 4, S.18
- Seilspringen: Mehrmals hintereinander auf dem gleichen Bein springen. Variationen: Rechtes Bein, linkes Bein, ohne Zwischenhüpfer.
- Laufsprünge: Absprung mit dem rechten Fuss, Landung auf dem linken Fuss. Absprung mit dem linken Fuss, Landung auf dem rechten Fuss. Aus gesundheitlichen Gründen auf Matten springen.



Anregungen zur Umsetzung : **Durch kraftvollen Einsatz des Schwungbeines und der Arme so weit wie möglich springen**

- Ein Mattenfeld mit möglichst wenigen Sprüngen überqueren. Sprungvarianten: Laufsprünge, Einbeinsprünge und beidbeinige Sprünge. Für alle Sprünge gilt: Oberkörper aufrecht, Blick auf Augenhöhe geradeaus.
- Hopsenhüpfen: Die Bewegungsweite und -höhe verändern, damit die Wichtigkeit des Bein- und Armeinsatzes spürbar und bewusst wird.
- Wetteifern: Mit möglichst wenigen, vielen, hohen, etc. Hopsenhüpfen die Halle durchqueren.
- Idem, Armstellung variieren, bspw. Arme hinter dem Rücken.

Anregungen zur Umsetzung : **Die Sprungkombinationen „links-links-rechts“ und „rechts-rechts-links“ korrekt ausführen können**

- **Pausen-Hüpfen** B3, Bro 4, S.16
- **Punktespringen** B4, Bro 4, S.21
- **Reifenspringen** B4, Bro 2, S.17
- Mattenfeld: Aus Stand von Matte zu Matte springen: „Links-links-rechts“, beidfüßig landen, neu starten. Idem, „rechts-rechts-links“.
- Idem, mit dem Sprungseil. Zuerst an Ort im vorgegebenen Rhythmus seilspringen, dann in der Fortbewegung.
- Drei oder fünf Schritte Anlauf; Absprung „links-links-rechts“, beidbeinige Landung auf eine Weichmatte. Idem, „rechts-rechts-links“. Ev. mit Absprunghilfe: Reuterbrett, oberster Kastenteil.
- Jedes Kind übt selbständig und findet die Sprungfolge, die ihm besser passt.
- In kleinen Gruppen eine Sprungfolge erfinden und den Mitschülern vorzeigen.

Evaluation

Seilspringen an Ort in der Schrittfolge des Dreisprungs:
3x „rechts-rechts-links“, 3x „links-links-rechts“ ohne Unterbruch.
Zutreffendes ankreuzen:

- gelingt mir immer
- gelingt mir teilweise

Lernweg zum Dreisprung

Beginne bei Schritt 1. Wenn du die Übung erfüllst, führe deinen Lernweg bei 2. fort. Bevor du einen Schritt weiter gehst, lässt du dir die korrekte Ausführung der Übung von einem Partner mit einem Kreuz und der Unterschrift auf dem Blatt bestätigen.

Schritt 1

Dreisprung aus Stand: rechts-rechts-links-Landung beidbeinig _____

Dreisprung aus Stand: links-links-rechts-Landung beidbeinig _____

Schritt 2

Dreisprung mit Anlauf, „bessere“ Schrittfolge

Anlauf: 3 Doppelschritte 5 Doppelschritte _____

Der Übergang Anlauf-Dreisprung wirkt:
(Es ist nur ein Kreuz möglich).

- harmonisch und fließend
- unterbrochen, holprig _____

Name, Vorname: _____

Broschüre 5

4. Schj.

Handlungsbereich: Mit Wurfformen experimentieren

Grundkompetenz:

Die Schüler können verschiedene zielgerichtete Wurfformen links und rechts im Grundspiel anwenden

Grundspiel: Torball

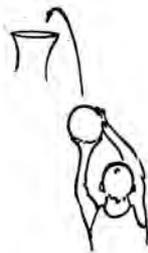
Anregungen zur Umsetzung: Verschiedene Wurftechniken variationsreich üben

- Schnurball - allein B4, Bro 5, S.16
- Schnurball - zu zweit B4, Bro 5, S.16

- Sprungwurf mit Langbank B4, Bro 5, S.32

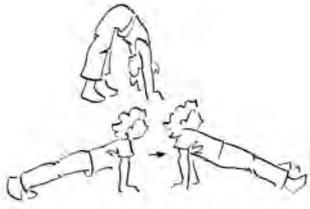


- Korbwurf bewusst ausführen B4, Bro 5, S.26



Evaluation:

- Golf B3, Bro 4, S.23
- Eine vorgegebene Anzahl Würfe links und rechts ausführen und beurteilen.
Würfe mit verschiedenen Bällen und auf verschiedene Ziele ausführen.



Broschüre 2

5. Schj.

Handlungsbereich: **Koordinieren, Belasten, Entlasten, Entspannen**

Grundkompetenz:

Einen Teil des Aufwärmens selbständig planen und durchführen

Anregungen zur Umsetzung: Die Koordinativen Fähigkeiten kennen

- **Theoriebezug** B4, Bro 2, S.10
- **Jede koordinative Fähigkeit an einem praktischen Beispiel erleben** B4, Bro 2, S.12
- Jede koordinative Fähigkeit im Rahmen des Einlaufens beispielhaft aufzeigen (Gleichgewichts-, Rhythmisierungs-, Differenzierungs-, Reaktions- und Orientierungsfähigkeit).
- Ein Konditionstraining mit Schwerpunkt «koordinativen Fähigkeiten» durchführen. Pro Posten ein Schwerpunkt:
 - **Orientierungsfähigkeit : Gummitwistgarten** B4, Bro 2, S.26
 - **Reaktionsfähigkeit : Spielbandraub** B4, Bro 4, S.10
 - **Differenzierungsfähigkeit : 2 Bälle prellen** B4, Bro 2, S.14
 - **Rhythmisierungsfähigkeit : Seilspringen in der Bewegung** B4, Bro 4, S.20
 - **Gleichgewichtsfähigkeit : Auf beweglichen Langbänken balancieren** B4, Bro 3, S.5

Anregungen zur Umsetzung: Die Übungsvorschläge zum Dehnen und Kräftigen ohne Handgeräte lesen, sie ausführen und als Abfolge einüben

- **Dehnen ohne Handgeräte, Kräftigen ohne Handgeräte** B4, Bro 2, S.13
- Die Übungen gemeinsam oder in Zweiergruppen lesen und sie durchführen.
- In Kleingruppen (4-6 Schülerinnen) eine Abfolge von 6 ausgewählten Übungen zusammenstellen und sie mit mindestens 5 Wiederholungen durchführen.
- Die Übungsabfolge schriftlich festhalten (siehe Beilage 1).

Anregungen zur Präsentation/Evaluation:

- Diese Übungsabfolgen werden, jeweils unter der Leitung der verantwortlichen Gruppe, im Verlaufe des Schuljahres mehrmals wiederholt.

Anregungen zur Umsetzung Ein Aufwärmen mit dem Schwerpunkt "Koordinative Fähigkeiten" erarbeiten und mit Dehn- und Kräftigungsübungen ergänzen

Anregungen zur Präsentation/Evaluation:

- In Kleingruppen ein vollständiges Aufwärmen vorbereiten. Als Hilfsmittel dienen die Grundlagen und Übungsvorschläge aus dem Lehrmittel Sporterziehung, sowie die vorhandenen Übungsabfolgen (Beilage 1).
- Das vollständige Aufwärmen umfasst je eine Übungsform pro koordinative Fähigkeit, sowie je zwei Dehn- und Kräftigungsübungen. Das Aufwärmen wird auf der Beilage 2 schriftlich festgehalten.
- Mögliche Gruppeneinteilung:
 - **Gruppe 1, ohne Handgeräte** B4, Bro 2, S.12-13
 - **Gruppe 2, mit Bällen** B4, Bro 2, S.14-15
 - **Gruppe 3, mit Reifen** B4, Bro 2, S.16-17
 - **Gruppe 4, mit Springseil** B4, Bro 2, S.18-19

Evaluation Aufwärmen 5. Schj.

Beilage 1: Übungsabfolge : Dehnen ohne Handgeräte
Kräftigen ohne Handgeräte

B4, Bro 2, S.13
B4, Bro 2, S.13

Gruppe: _____

	Übungsbeschrieb	Zeichnung	Anzahl Wiederholun- gen
1			
2			
3			
4			
5			
6			

**Beilage 2: Vollständiges Aufwärmen : "Koordinative Fähigkeiten"
"Dehnen und Kräftigen"**

Gruppe: _____

Reihenfolge	Schwerpunkt	Übungsbeschreibung	Anleitung Name
	Orientieren		
	Reagieren		
	Differenzieren		
	Rhythmisieren		
	Im Gleichgewicht bleiben		
	Dehnen		
	Kräftigen		
	Dehnen		
	Kräftigen		

Ich leite folgende Übungsform an:

Üb. Nr.	Schwerpunkt	Übungsbeschreibung, spezielle Hinweise	Organisationsform, Material, Medien

Broschüre 3

5. Schj.

Handlungsbereich: Minitrampolin springen

Grundkompetenz:

Vom Minitrampolin einen Streck sprung ausführen und die Landung kontrolliert abfedern

Anregungen zur Umsetzung : Die Muskulatur bewusst anspannen und entspannen (Sprung – Landung)

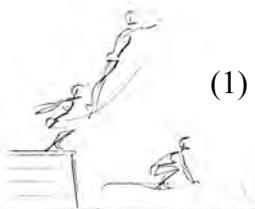
- **Körperspannung bewusst machen** B4, Bro 3, S.11
- **Reduktion von Belastungen** B4, Bro 3, S.10
- Niedersprung aus verschiedenen Höhen und von verschiedenen Geräten (Kasten, Bock, Sprossenwand, etc.).
- Die Landung bewusst abfedern : Hüft-, Knie- und Fussgelenke beugen.
- Landung tief abfedern und in eine Vorwärtsbewegung überführen (Schritte oder Rolle).



Anregungen zur Umsetzung : Beim Federn und „Fliegen“ die Muskulatur bewusst anspannen

- In aufrechter Körperhaltung mehrfaches Federn auf dem Minitrampolin. Erleichterung: Minitrampolin vor der Sprossenwand, vor der Kletterstange oder vor dem Reck aufstellen. Zum Springen am entsprechenden Gerät festhalten.
- **An das Gerät gewöhnen** B4, Bro 3, S.11

Anregungen zur Umsetzung : Mit gezieltem Armschwung im Gleichgewicht in die Höhe steigen



- Hockstand auf dem Kasten: Strecksprung mit weicher Landung, auf die gespannte und gestreckte Körperhaltung und die schwingungsvolle Armführung achten (1).
- Idem, Sprungvarianten: Hocksprung, Grätsche oder Strecksprung mit halber Drehung.
- Anlauf auf einer Langbank: Sprung ins Minitrampolin, Strecksprung. Um Höhe zu gewinnen, im Fliegen einen an den Schaukelringen aufgehängten Gegenstand (Ball) berühren. Landung auf eine Weichmatte (Matte direkt unter den Ringen platzieren).

Anregungen zur Umsetzung : Den Anlauf und das Einspringen in das Minitrampolin miteinander verbinden



- Ohne Minitrampolin. Stand auf einem Kastendeckel längs: Schrittstellung, vor-, hochschwingen des Schwungbeines zum Niedersprung in Kauerstellung (2).
- Einige Schritte Anlauf : Einbeiniger Absprung von einem Kastendeckel quer, einspringen in das Minitrampolin, Strecksprung, Landung (3).

➤ **Freisprünge (auch ohne Langbank)** B4, Bro 3, S.11

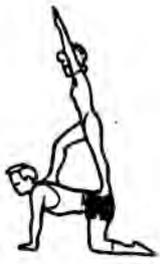
(3)



Evaluation:

Strecksprung mit dem Minitrampolin.

Variationen: Synchron mit einer Partnerin oder in einer Gruppe springen.



Broschüre 3

5. Schj.

Handlungsbereich: **Partnerakrobatik**

Grundkompetenz:

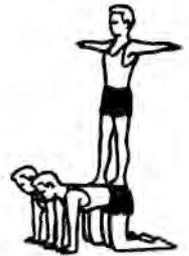
In Gruppen eine Übungsfolge mit mindestens drei akrobatischen Kunststücken vorzeigen

Anregungen zur Umsetzung: In der Gruppe zusammenarbeiten, Körperkontakt erfahren und zulassen können

- In der Gruppe am Boden liegend verschiedene Objekte, Zahlen und Buchstaben darstellen.

Anregungen zur Umsetzung: Helfen, sichern – sich selber und anderen vertrauen lernen

- Partner- oder Gruppenakrobatik B5, Bro 3, S.21
- Gleichgewicht finden B4, Bro 3, S.28



Anregungen zur Umsetzung: Verschiedene akrobatische Figuren zu zweit oder zu dritt erproben

- Akrobatische Kunststücke zu dritt B4, Bro 3, S.28
- Siehe weitere Beispiele auf der Rückseite.
Hilfe : In der Einführungsphase kann es sinnvoll und erleichternd sein, gewisse Partnerformen von einer Langbank oder einem Kastenoberteil aus zu beginnen.

Anregungen zur Umsetzung: Gruppenweise eine Akro-Choreographie erarbeiten und präsentieren

- Mindestens 3 Kunststücke auswählen.
- Verbindungen ausarbeiten, die fließend von einer Figur zur anderen überleiten.



Evaluation : Die Choreographie wird der Klasse mit oder ohne Musik vorgeführt.

Anregungen zur Choreografie:

- Innerhalb der Gruppe werden die Rollen gewechselt: Tragen, auf Partnerin balancieren, helfen-sichern.
- Die Präsentation wird von den Zuschauenden beurteilt.

Handlungsbereich: **In die Weite werfen**

Grundkompetenz :

**Einen Tennisball mit einem „Überkopfwurf“
und korrektem 3-Schritt-Anlauf möglichst weit
werfen**

Anregungen zur Umsetzung : **Die ideale Flugbahn erkennen, um einen Gegenstand
so weit wie möglich zu werfen**

- Mit möglichst wenigen Würfen einen Federball über die Turnhallenlänge werfen. Jeder neue Wurf beginnt von dort aus, wo der Federball gelandet ist.
- Gegenüber einer Wand stehen. Über-Kopf-Wurf. Den abprallenden Ball einmal auf den Boden aufspringen lassen und auffangen. Je grösser die Distanz zwischen dem Werfer und der Wand beträgt, umso mehr Punkte können erreicht werden.
- **Objekte von der Matte schiessen** **B4, Bro 4, S.29**
- **Bei Treffer weiter** **B4, Bro 4, S.28**
- **Ball in den Sack** **B4, Bro 4, S.29**
- **Wandabpraller** **B4, Bro 4, S.29**
- **Wurfbude** **B4, Bro 4, S.28**

Anregungen zur Umsetzung : **Erkennen, dass Arm- und Rumpfbewegung hauptsächlich die Wurfkraft beeinflussen**

- Zu zweit. Verschiedene Gegenstände (Federball, Würfel, Unihockeyball, Tennisball, Handball, usw.) zuwerfen. Distanz und Körperposition variieren: sitzen, knien, Bauchlage. Wahrnehmen, welche Körperteile die Wurfkraft vorwiegend beeinflussen.
- **Über dem Kopf spielen** **B4, Bro 5, S.56**
- Idem, ohne Badmintonschläger. Shuttle werfen.
- **Prellwerfen Wurfbude** **B4, Bro 4, S.28**
- **Wand-Torball** **B4, Bro 5, S.32**

Anregungen zur Umsetzung : **Im Rhythmus des 3-Schritt-Anlaufes einen Gegenstand weit werfen**

- **Rhythmusschulung** **B4, Bro 4, S.30**
- **Werfen mit dem 3-Schritt-Anlauf** **B4, Bro 4, S.31**
- **Wurf mit 3-Schritt-Anlauf** **B4, Bro 4, S.31**
- Üben und leisten in der Halle: Unihockeybälle über verschiedene Zonen (Zoneneinteilung durch Langbänke, Barren, usw.) werfen.
- Bewegungsverwandtschaften bewusst erleben: Den Bewegungsrhythmus TAM-TA-TAM im Scherensprung (Hochsprung) und im 2er-Rhythmus (Basketball) ausführen, vergleichen und dem „Werfen mit dem 3-Schritt-Anlauf“ gegenüberstellen.

Anregungen zur Umsetzung : **Während und nach dem Werfen die technisch korrekte Körperorientierung beibehalten**

- Linienball: Schwerpunkt „korrekte Körperhaltung beim Werfen“. Eine Partnerin beobachtet und gibt der Mitschülerin Rückmeldungen zur Wurftechnik (vgl. Beobachungskriterien, Evaluation).
- Werfen mit 3-Schritt-Anlauf in der Halle: Schwerpunkt „korrekte Körperhaltung beim Werfen“. Ein Partner beobachtet und gibt ihm Rückmeldung zur Wurftechnik. Vgl. Beobachungskriterien, Evaluation.

Evaluation

Name, Vorname:

Test 2.3 – Stufenbarren überwerfen

B4, Bro4, S.30

	erfüllt	nicht erfüllt
3 korrekte Würfe rechts		
3 korrekte Würfe links		

Werfen mit 3-Schritt-Anlauf: Beobachtungskriterien

	erfüllt	nicht erfüllt
Schrittfolge: li-re-li im Rhythmus; „tam-ta-tam“		
Impulsschritt „tam“: Langer, flacher Schritt		
Wurfauslage „ta“: Gewicht auf dem hinteren Bein; Wurfarm locker gestreckt		
Abwurf „tam“: Bogenspannung; Hüfte und Ellbogen "führen" die Bewegung		

	erfüllt	nicht erfüllt
Schrittfolge: re-li-re im Rhythmus; „tam-ta-tam“		
Impulsschritt „tam“: Langer, flacher Schritt		
Wurfauslage „ta“: Gewicht auf dem hinteren Bein; Wurfarm locker gestreckt		
Abwurf „tam“: Bogenspannung; Hüfte und Ellbogen "führen" die Bewegung		

Mögliche Notengebung "Werfen mit 3-Schritt-Anlauf":

Pro „erfüllt“ 1 Punkt. Dies ergibt eine Maximalpunktzahl von 8 Punkten.

<u>Punkte</u>	➔	<u>Note</u>
8		6
7		5.5
6		5
5		4.5
4		4
3		3.5
2		3
1		2.5

Anregungen zur Evaluation:

Die Evaluation kann durch die Lehrperson oder durch die Schüler erfolgen. Eine Mischform ist denkbar.



Broschüre 5

5. Schj.

Handlungsbereich: **Bälle abwehren und elementare Torhübertechiken entdecken**

Grundkompetenz :

Die Kinder wenden einfache Torhübertechiken an

Grundspiel: **Torball mit Torhüter**

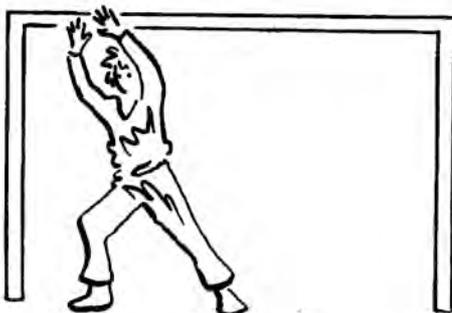
Anregungen zur Umsetzung: **Den Mut entwickeln, Bälle vielfältig abzuwehren**

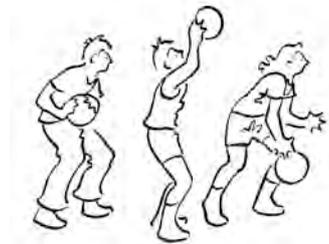
- **Bälle richtig abwehren** B4, Bro 5, S.34
 - Bälle und Abwehrverhalten variieren.
- **Flieger-Mattenball** B4, Bro 5, S.19
- **Mattentreffball 1 gegen 1 auf 1 Tor** B4, Bro 5, S.34
- **Penaltyschiessen** B4, Bro 5, S.38
- **Ballflugbahn einschätzen** B4, Bro 5, S.17
- **Torschusspiel** B4, Bro 5, S.44
- **Über den Partner** B4, Bro 4, S.10
- Aus den oben aufgeführten Spielformen ein Stationentraining zusammenstellen, damit die Schülerinnen vielfältig üben können.

Evaluation:

Alle Schülerinnen übernehmen angstfrei den Posten der Torhüterin im Grundspiel.
Die Lehrperson evaluiert und kreuzt an:

- stimmt genau
- stimmt teilweise
- stimmt nicht





Broschüre 2

6. Schj.

Handlungsbereich : **Mit Sportbewegungen spielen, sie vereinfachen und zu Tanzabfolgen aneinander reihen**

Grundkompetenz :

**Vertraute Sportbewegungen in Gruppen
tanzend gestalten und variieren**

Anregungen zur Organisation: Es kann ein Spiel, Basketball oder Boxen, für die ganze Klasse ausgewählt werden. Will die Klasse für ihre Schlussgestaltung beide Themen zur Wahl haben, empfehlen wir, für die beiden Schlussgestaltungen dieselbe Musik zu verwenden.

Anregungen zur Umsetzung : Rhythmen und Bewegungsmuster des Basketballspiels erforschen

- **Bewegen wie eine Basketballerin** B4, Bro 2, S.37
- **Verschiedene Grundbewegungsformen aus dem Basketball üben** B4, Bro 5, S.25-26-28
- Zu zweit verschiedene Grundelemente aneinander reihen.
- **Rhythmusprellen** B4, Bro 2, S.37
- Im Rhythmus einer Musik den Ball dribbeln.
- Kleingruppe: Zur Musik eine Bewegungsfolge mit 4 verschiedenen Grundelementen erarbeiten.

Anregungen zur Umsetzung : Zu zweit tanzend einen Boxkampf inszenieren

- **Schattenboxen** B4, Bro 2, S.36
- **Slowmotion-Kampf** B4, Bro 2, S.36
- Eine Bewegungsfolge in « slowmotion » zu Musik gestalten.



Anregungen zur Umsetzung : In Gruppen (4-8 Schülerinnen) zum Thema Basketball oder Boxen einen Tanz zu Musik gestalten

- Musikstruktur (Intro, Strophe, Refrain etc.) hören, aufschreiben und den Schülern die Struktur verständlich machen, sowie die Rahmenbedingungen für die Gestaltung festlegen.
- **" Boxmätch " -Tanz** B4, Bro 2, S.36
- **Basketballtanz** B4, Bro 2, S.37

Evaluation Gruppentanz 6.Schj.

Tänzer : _____

Lehrperson Note : _____

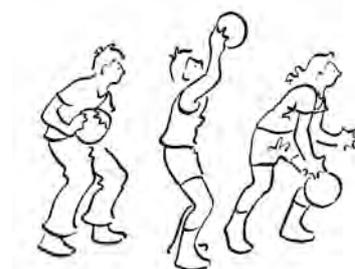
				
Übereinstimmung der Bewegung innerhalb der Gruppe				
Übereinstimmung von Musik und Bewegung des Tanzes				
Bewegungsqualität der Gruppe				
Originalität des Tanzes				



Evaluationsgruppe : _____

Note : _____

				
Übereinstimmung der Bewegung innerhalb der Gruppe				
Übereinstimmung von Musik und Bewegung des Tanzes				
Bewegungsqualität der Gruppe				
Originalität des Tanzes				



Broschüre 3

6. Schj.

Handlungsbereich: Stützen und Schwingen am Reck

Grundkompetenz:

In einer Reckübung, bestehend aus mindestens drei Elementen, den Unterschwung zum Niedersprung integrieren

Anregungen zur Umsetzung:

Sprung zum Stütz, dabei die Rumpfmuskulatur anspannen, die Arme gestreckt und den Körper in I-Stellung halten



- Sprung zum Stütz, Rückschwung zum Niedersprung, Hände im Klammergriff.
 - Im Stütz überspreizen mit gestreckten Beinen:
 - * Sprung zum Stütz, ein Bein nach dem anderen überspreizen zum Sitzen, Niedersprung zum Stand.
 - * Sprung zum Stütz, ein Bein überspreizen, halbe Drehung, Handwechsel, das andere Bein überspreizen, Stütz, Rückschwung zum Niedersprung.
- **Keck ans Reck** **B3, Bro 3, S.9 (7. und 8. Übung)**

Anregungen zur Umsetzung:

Alleine den Knieaufschwung ausführen und anderen dabei Hilfe leisten können



- **Vielfältiges Bewegen am Reck (Übung 7)** **B4, Bro 3, S.19**
Bewegungshilfe zum Knieaufschwung: Das gestreckte Schwungbein kräftig nach hinten schwingen. Der Helfer befindet sich vor der Turnerin auf der anderen Stangenseite. Mit einer Hand stützt er am Rücken, mit der anderen unterstützt er am Oberschenkel des Schwungbeines die Schubbewegung nach oben. Die Arme der Turnerin bleiben gestreckt, ihre Hände greifen um.

Anregungen zur Umsetzung:

Alleine den Hüftaufschwung ausführen und anderen dabei Hilfe leisten können

- **Hüftaufschwung** **B4, Bro 3, S.19**
Bewegungshilfe zum Hüftaufschwung: Die Arme der Turnerin bleiben gebeugt.

Anregungen zur Umsetzung:

Unterschwung und Niedersprung



- Am kopfhohen Reck mehrmals zur Spannbeuge vorlaufen.
- Idem, am Ende des Vorlaufens von der Stange abstossen und weglaufen (1).
- Aus dem Hangen: Beine kräftig nach vorne oben schwingen und niederspringen. Ausgangsgeräte (2) variieren: Kletterstangen, Sprossenwand, Tau, etc.).

- **Klettertaue** **B4, Bro 3, S.17**
➤ **Unterschwung zum Niedersprung** **B4, Bro 3, S.19**
(1., 2. und 5. Übung)



(2)

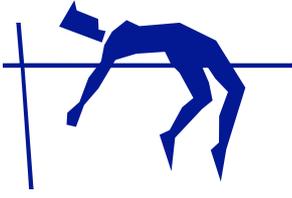


Anregungen zur Umsetzung: Eine eigene Reckübung zusammenstellen

- Den Unterschwung mit mindestens zwei Elementen ergänzen.
Die ausgewählten Elemente mit Zwischenteilen verbinden, so dass die Übungsabfolge fließend geturnt werden kann.

Evaluation:

- Einer Partnerin korrekt Hilfe leisten können.
- Eine Reckübung fließend vorgeturnt präsentieren:
Beurteilungsmöglichkeiten: Schwierigkeitsgrad der Elemente, Körperhaltung, Originalität und Bewegungsfluss sollen in die Beurteilung einfließen.



Broschüre 4

6. Schj.

Handlungsbereich: **Den Fosbury-Flop entdecken und üben**

Grundkompetenz :

Anlauf, Absprung und korrekte Körperorientierung verbinden, um ein Gummiseil mit einem Fosbury-Flop zu überspringen

Anregungen zur Umsetzung : Das persönliche Sprung- und Schwungbein kennen

- Matten überspringen. Absprungbein variieren.
- Idem; zwei Matten aneinander legen, die erste Matte überspringen, auf der zweiten landen und direkt weiterrennen. Variation mit Einbeinsprüngen: Absprung und Landung auf demselben Bein und dabei wahrnehmen, welches Bein einen stärkeren Absprung ermöglicht.
- Sprünge von Matte zu Matte mit Akzent auf das „hohe Schwungbein“. Schwungbeinknie zum Bauchnabel ziehen.

Anregungen zur Umsetzung : Sprung rückwärts über ein Gummiseil, um Vertrauen in den „Rückenraum“ zu gewinnen

- Vorwärts rennen, halbe Drehung, rückwärts weiterrennen.
- **Steif wie ein Brett** **B4, Bro 3, S.26**
- Sich rückwärts mit gespanntem Körper auf eine dicke Matte fallen lassen. Variation des Ausgangspunktes: Direkt auf der Matte, auf den 3 obersten Kastenteilen vor der Matte.
- Unterschiedlich hohe Kasten sind in der Halle verteilt: Anlaufen und ohne Mithilfe der Hände auf einen Kasten sitzen. Variation zu zweit: Ein Schüler steht hinter dem Kasten bereit, um die springende Partnerin am Rücken zu stützen.
- Fangis: Rettung vor dem Fänger durch Sprung zum Sitz auf einen Kasten (4 oder 5 Elemente). Immer nur eine Schülerin pro Kasten. Will sich ein Schüler auf einen besetzten Kasten retten, muss die Schülerin auf dem Kasten diesen frei geben.
- Zu zweit. A Schulterbrücke (Rückenlage, Füße vor dem Gesäss aufgestellt, Hüfte vom Boden abheben wobei die Schulterblätter am Boden bleiben) B schlüpft ohne Berührung unter A durch.
- Hochsprunganlage: Ausgangsstellung Stand, Rücken zum Gummiseil; mit ausgeprägtem Armeinsatz rückwärts über ein Gummiseil springen. Wirbelsäule in der Überstreckung (C-Stellung), Hüfte hoch, auf dem Rücken landen (Knie auseinander damit sie nicht den Kopf berühren). Variation: 2 oder 3 Kastenteile vor der Matte als stabile Absprunghilfe.

Anregungen zur Umsetzung : Bewusst die Arme und das Schwungbein einsetzen, um in die Höhe zu springen

- Hopserrüpfen mit akzentuiertem Einsatz der Arme und des Schwungbeines. Sprünge in die Höhe und in die Weite.
- 3-Schritt-Anlauf, abspringen, drehen und auf dem Kasten sitzend landen. Beide Arme über den Kopf hochziehen, Schwungbeinknie zur Körpermitte eindrehen; Reuterbrett als Absprunghilfe.
- Mattenbahn mit Einbeinsprüngen überqueren. Kraftvoller Einsatz der Arme und des Schwungbeines.
- **Berührungs-Springen** **B3, Bro 4, S.19**

Anregungen zur Umsetzung : Den Anlauf rhythmisieren und mit einer optimalen Körperorientierung zum Absprung kommen (Absprungfuss 45° zur dicken Matte)

- **Aufbauformen und Lernhilfen** **B4, Bro 4, S.25**
- Fosbury-Flop mit 3- oder 5-Schritt-Anlauf über das Gummiband.
- Unterschiedlich hohe Kasten sind in der Halle verteilt: 3- oder 5-Schritt-Anlauf und sitzend ohne Mithilfe der Hände auf einem Kasten landen.
- Bewegungsverwandtschaften erproben: Schersprung mit 3-Schritt-Anlauf; Tam-ta-dam. 2-er Rhythmus Basketball mit 1x prellen; Tam-ta-dam.

Evaluation

Name, Vorname:

Fosbury-Flop

Selbstevaluation

Beantworte für dich folgende Fragen (nur ein Kreuz pro Fragestellung markieren).

Ich springe aus dem Stand rückwärts über das Gummiband.

- mit Vergnügen
- mit Zurückhaltung
- mit Angst

Mein Anlauf zum Fosbury-Flop ist rhythmisch und verläuft bogenförmig.

- immer
- manchmal

Ich setze meinen Ansprungfuss in einem Winkel von 45° zur Matte auf.

- ja
- nein,° zur Matte

Mein Armeinsatz ist beidarmig, kräftig und verleiht mir zusätzlich Höhe.

- stimmt genau
- stimmt manchmal
- stimmt nie

Mein Schwungbein leitet die Drehung ein und unterstützt mich Höhe zu gewinnen.

- stimmt genau
- stimmt manchmal
- stimmt nie

Ich habe seit Beginn der Unterrichtseinheit „Fosbury-Flop“ Fortschritte erzielt.

- sehr grosse
- grosse
- ein wenig

Ich habe mich während dieser Unterrichtseinheit eingesetzt.

- immer mit viel Engagement
- meistens mit viel Engagement
- Hochsprung interessiert mich wenig
- Hochsprung interessiert mich nicht

Ich habe beim Hochspringen und beim Erlernen des Fosbury-Flops Spass gehabt.

- ja, sehr
- meistens
- fast nie
- nie

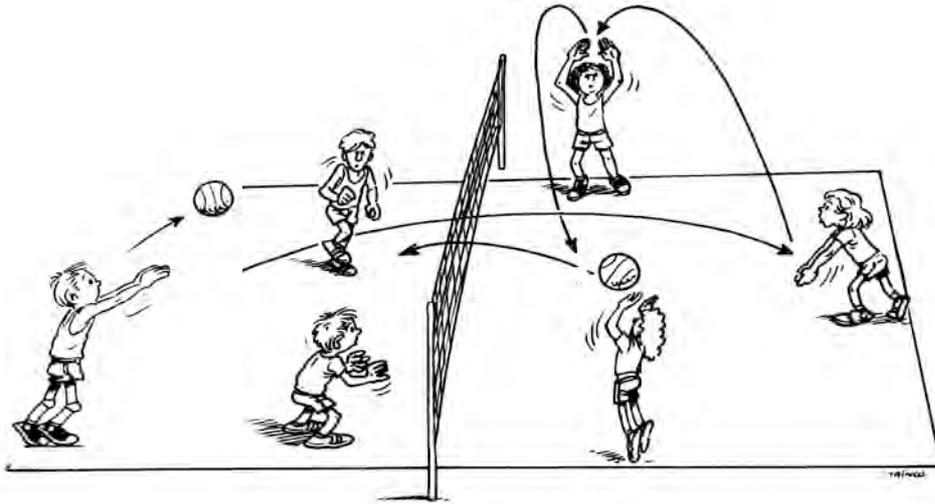
Broschüre 5

6. Schj.

Handlungsbereich: **Den Spielverlauf antizipieren und entsprechend handeln**

Grundkompetenz:

**Sich im Schnurballspiel 3 : 3
situationsangepasst positionieren und
bewegen können**



Anregungen zur Umsetzung: **Sich spielangepasst positionieren, den Ball annehmen und zuspielen können**

- | | |
|--|-----------------|
| ➤ Volleyball 1 gegen 1 | B4, Bro 5, S.50 |
| ➤ Prellball | B4, Bro 5, S.17 |
| ➤ Reifen auf den Boden legen | B4, Bro 5, S.17 |
| ➤ Schnurball 1 gegen 1, 2 gegen 2, 3 gegen 3 | B4, Bro 5, S.16 |

Evaluation:

- Im Spiel 3:3 miteinander mehr als 5 Netzüberquerungen ohne Unterbruch erspielen.
- Im eigenen Spielfeld mindestens 2 Ballberührungen spielen vor der Netzüberquerung.
- Jede Schülerin kann auf allen Positionen spielen.
- (Unterschiedliche Bälle wie Strandbälle, Softvolleybälle, Beachvolleybälle, etc. verwenden).

Grundspiel

1. Schj.

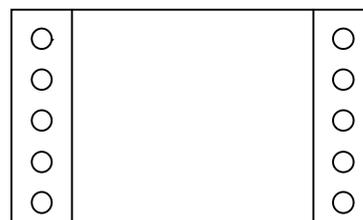
- Spielidee** : Das ballbesitzende Team versucht den Ball in die gegnerische Verteidigungszone (Wand, Linie) zu tragen, zu spielen oder darin abzulegen.
- Punktgewinn** : Ein Punkt ist erzielt wenn der Ball von einem Angriffsspieler in die gegnerische Zone gebracht wird.
- Spielfeld** : Das Spielfeld wird durch Aussenlinien oder Hallenwände begrenzt.
- Spielzahl** : 4-6 Schülerinnen pro Team.
- Spielregeln** :
- 1) Der Ball darf getragen oder zugespielt werden.
 - 2) Berührt eine Gegenspielerin den Ballbesitzer mit der Hand, ist er gezwungen, den Ball innerhalb von 3 Schritten oder 3 Sekunden abzuspelen. In der Einführungsphase grosszügige Regelauslegung.
 - 3) Ein berührter Spieler kann keinen Punkt mehr direkt erzielen.
 - 4) Jeglichen Körperkontakt vermeiden. Ausnahme: Handberührung, um ein Abspiel zu erzwingen.
 - 5) Anderen den Ball entreissen und wegschlagen ist untersagt.
 - 6) Verlässt der Ball das Spielfeld, gelangt die Gegenpartei in Ballbesitz. Ausnahme: Abprallende Bälle in der Halle; wer den Ball erwischt, spielt weiter.
 - 7) Wird ein Punkt erzielt, spielt die Gegenpartei am Ort des Punktgewinns durch Abspiel weiter

Reifenball

2. Schj.

Spielidee : Wie das Grundspiel. Das angreifende Team legt den Ball hinter der Torlinie in einen Reifen und erzielt so einen Punkt.

Spielfeld : Reifenzahl: Pro Torraum zwei Reifen mehr als die Anzahl Spielerinnen eines Teams.



Spielregeln : Analog der Grundspielregeln 1-7
Zusatzregeln:

- 1) Berührt eine Gegenspielerin den Ballbesitzer mit der Hand kann er den Ball abspielen oder seine Handlung prellend fortsetzen.
- 2) Doppelregel einhalten: Eine Spielerin fängt den Ball, prellt ihn, nimmt ihn wieder in die Hände und MUSS diesen jetzt einer Mitspielerin abspielen. Prellt sie wieder, verstösst sie gegen die Doppelregel.
- 3) Der Ball muss in einen Reifen abgelegt werden, ohne den Torraum zu betreten. Auch die Verteidiger dürfen diesen Raum nicht betreten.
- 4) Vermehrtes Einhalten der Drei- oder Zwei-Schritt- sowie der drei Sekunden-Regel.

Bankball

3. Schj.

- Spielidee** : Wie Reifenball. Das angreifende Team spielt den Ball dem Mitspieler auf der Langbank zu ohne den Torraum zu betreten.
- Punktgewinn** : Ein Punkt ist erzielt, wenn der auf der Langbank stehende Spieler den Ball fangen kann und dabei stehen bleibt.
Varianten: - Auf der schmalen Seite der Langbank stehen.
- Die Ballfängerin hält zusätzlich einen Ball zwischen den Beinen und/oder in den Händen.
- Spielfeld** : Die markierten Linien der grossen Spiele können als Torraumbegrenzung benutzt werden.
- Spielregeln** :
1) Der ballbesitzende Spieler darf sich nur prellend fortbewegen.
2) Die Drei-, bzw. Zwei-Schritt-Regel, die Drei-Sekunden-Regel und das Doppeldribbling sollen konsequent eingehalten werden.

Torbball

4. Schj.

- Spielidee** : Ein Tor ersetzt die Langbank. Das angreifende Team erzielt Tortreffer. Als Tore können Matten, Kasten, Basketballbretter und -körbe, Barren, kleine und grosse Tore verwendet werden.
- Punktgewinn** : Wird das Tor von ausserhalb des Torraums erzielt, erhält die angreifende Partei einen Punkt.
- Spielfeld** : Wie Bankball.
- Spielregeln** :
1) Wie im Bankball
2) Bei Torerfolg oder missglücktem -versuch erfolgt das Abspiel durch die verteidigende Partei.
3) Man kann mit oder ohne Torhüterin spielen.

Torbball mit Torhüter

5. Schj.

- Spielidee** : Das angreifende Team erzielt Tore gegen einen Torwart.
- Punktgewinn** : Ein Tor ist erzielt, wenn der Ball die Torlinie vollständig überquert hat. Bei Spielen auf Kasten oder Matten, wenn der Ball das Gerät berührt hat.
- Spielfeld** : Wie Bankball. Bei Fussballvarianten wird ebenfalls ein Torraum festgelegt in dem sich nur der Torhüter aufhalten darf.
- Spielregeln** :
1) Die Torwartin darf im Torraum den Ball mit allen Körperteilen abwehren.
2) Vom Torwart abgewehrte Bälle bleiben im Spiel.
3) Nach einem Torerfolg oder einem Fehlversuch erfolgt das Abspiel durch die Torhüterin.
4) Nach jedem Tor, oder alle 3-4 Minuten, wird die Torhüterin ausgewechselt.