

## Laufen, Springen, Werfen

### A. Laufen

- Die Schülerinnen und Schüler können schnell, rhythmisch, über Hindernisse, lang und sich orientierend laufen. Sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und wissen, wie sie ihre Laufleistungen verbessern können.  
*Schnell Laufen*  
Die Schülerinnen und Schüler ...
 

|    |  |
|----|--|
| 1a | » können schnell laufen (z.B. Fangspiele, auf ein Signal weglaufen).                                 |
| 1b | » können schnell laufen (z.B. Fangspiele, auf ein Signal weglaufen).                                 |
| 1c | » können auf den Fussballen schnell laufen.  |
| 1d | » können aus verschiedenen Positionen schnell starten und eine kurze Strecke maximal schnell laufen. |

### B. Springen

- Die Schülerinnen und Schüler können vielseitig weit und hoch springen. Sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und können ihre Leistung realistisch einschätzen.  
*Rhythmisch Springen*  
Die Schülerinnen und Schüler ...
 

|    |   |
|----|---|
| 1a | » können rhythmisch hüpfen (z.B. Galopp, Einbeinhüpfen, Hampelmann).                          |
| 1b | » können verschiedene Hüpf- und Sprungformen mit Material springen (z.B. Gummitwist, Reifen). |
| 1c | » können verschiedene Hüpf- und Sprungformen mit Material springen (z.B. Gummitwist, Reifen). |
| 1d | » können seilspringen.  |

### C. Werfen

- Die Schülerinnen und Schüler können Gegenstände weit werfen, stossen, schleudern und kennen die leistungsbestimmenden Merkmale.  
*Werfen*  
Die Schülerinnen und Schüler ...
 

|    |   |
|----|---|
| 1a | » können Gegenstände in die Weite werfen.   |
| 1b | » können Gegenstände in die Weite werfen.   |
| 1c | » können Gegenstände mit der rechten und der linken Hand in die Weite werfen (Standwurf). |

## Spiele

### A. Bewegungsspiele

- Die Schülerinnen und Schüler können Spiele spielen, weiterentwickeln und erfinden, indem sie gemeinsam Vereinbarungen treffen und einhalten.  
*Spiele, Weiterentwickeln, Erfinden*  
Die Schülerinnen und Schüler ...
 

|    |  |
|----|--|
| 1a | » können vorgegebene Rollen in Spielen erkennen (z.B. Fänger und Verfolgter).  |
| b  | » können in unterschiedlichen Rollen an Spielen teilnehmen und die Regeln einhalten (z.B. Fangspiele, Kreisspiele, Singspiele, Platzsuchspiele).     |
| c  | » können in unterschiedlichen Rollen an Spielen teilnehmen und die Regeln einhalten (z.B. Fangspiele, Kreisspiele, Singspiele, Platzsuchspiele).     |
| d  | » können sich während des Spiels in unterschiedliche Rollen versetzen und entsprechend handeln (z.B. Wechsel zwischen Ballbesitzer und Ballroberer). |

### B. Sportspiele

- Die Schülerinnen und Schüler können technische und taktische Handlungsmuster in verschiedenen Sportspielen anwenden. Sie kennen die Regeln, können selbstständig und fair spielen und Emotionen reflektieren.  
*Annehmen und Abspielen*  
Die Schülerinnen und Schüler ...
 

|    |  |
|----|--|
| 1a | » können Gegenstände annehmen und wegspielen (z.B. aufwerfen, zuwerfen, aufspielen, fangen).   |
| 1b | » können Gegenstände annehmen und wegspielen (z.B. aufwerfen, zuwerfen, aufspielen, fangen).   |
| 1c | » können im Laufen einen Ball oder ein anderes Spielobjekt annehmen und wegspielen (mit Hand, Fuss, Schläger, Stock).                                      |
| 1d | » können in Spielsituationen (z.B. Schnappball, Schnurball) in kleinen Gruppen den Ball oder das Spielobjekt im Spiel halten (z.B. zuspülen und annehmen). |

### C. Kampfspiele

- Die Schülerinnen und Schüler können gewandt und mit Strategie fair kämpfen.  
*Kämpfen*  
Die Schülerinnen und Schüler ...
 

|    |   |
|----|---|
| 1a | » können das Gegenüber gezielt aus dem Gleichgewicht bringen. |
|----|---|

### Regeln

|    |  |
|----|--|
| 1a | » können Berührungen zulassen.                                   |
| 1b | » können Stoppsignale des Gegenübers beachten und selber setzen. |
| 1c | » können Stoppsignale des Gegenübers beachten und selber setzen. |
| 1d | » können Rituale und Regeln in Kampfspiele nennen und einhalten. |

## Bewegen an Geräten

### A. Grundbewegungen an Geräten

- 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.  
*Balancieren*  
Die Schülerinnen und Schüler ...
 

|    |  |
|----|--|
| 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 einer schmalen Unterlage auf verschiedene Arten balancieren (z.B. rückwärts, seitwärts, mit Drehung). |
| 1d | » können auf labilen Geräten balancieren (z.B. Stelzen, Wippe, Balancebrett, Pedalo).                              |

### B. Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung

- 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.  
*Beweglichkeit und Kraft*  
Die Schülerinnen und Schüler ...
 

|    |  |
|----|--|
| 1a | » können den Bewegungsumfang der Gelenke wahrnehmen.   |
| 1b | » können den Bewegungsumfang der Gelenke ausnutzen 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).  |

### C. Körperwahrnehmung

- Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungsmuster erkennen, Bewegungsfolgen und Tänze zu Musik rhythmisch gestalten und wiedergeben. Sie gehen respektvoll miteinander um.  
*Rhythmisch Bewegen*  
Die Schülerinnen und Schüler ...
 

|    |  |
|----|--|
| 1a | » können ihre Bewegungen der Musik anpassen (z.B. Tempo, Bewegungsumfang). |
| 1b | » können ihre Bewegungen der Musik anpassen (z.B. Tempo, Bewegungsumfang). |
| 1c | » können sich im Metrum bewegen (z.B. im Puls laufen, springen).           |

## Gleiten, Rollen, Fahren

### A. Rollen und Drehen

- Die Schülerinnen und Schüler können verantwortungsbewusst auf verschiedenen Unterlagen gleiten, rollen und fahren.  
*Rollen und Fahren*  
Die Schülerinnen und Schüler ...
 

|    |   |
|----|---|
| 1a | » können in einer geschützten, sicheren Umgebung auf Rollgeräten fahren (z.B. Rollbrett). |
| 1b | » können in einer geschützten, sicheren Umgebung auf Rollgeräten fahren (z.B. Rollbrett). |
| 1c | » können auf Rollgeräten Hindernisse umfahren und sicher bremsen (z.B. Trottnett).        |

### B. Springen, Stützen und Klettern

- Die Schülerinnen und Schüler können an und auf verschiedenen Geräten schaukeln.  
*Schaukeln und Schwingen*  
Die Schülerinnen und Schüler ...
 

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

### C. Springen, Stützen und Klettern

- Die Schülerinnen und Schüler können an und auf verschiedenen Geräten schaukeln.  
*Schaukeln und Schwingen*  
Die Schülerinnen und Schüler ...
 

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

### D. Springen, Stützen und Klettern

- Die Schülerinnen und Schüler können an und auf verschiedenen Geräten schaukeln.  
*Schaukeln und Schwingen*  
Die Schülerinnen und Schüler ...
 

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

### E. Springen, Stützen und Klettern

- Die Schülerinnen und Schüler können an und auf verschiedenen Geräten schaukeln.  
*Schaukeln und Schwingen*  
Die Schülerinnen und Schüler ...
 

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

### F. Springen, Stützen und Klettern

- Die Schülerinnen und Schüler können an und auf verschiedenen Geräten schaukeln.  
*Schaukeln und Schwingen*  
Die Schülerinnen und Schüler ...
 

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

## Darstellen und Tanzen

### A. Körperwahrnehmung

- Die Schülerinnen und Schüler können ihren Körper wahrnehmen, gezielt steuern und sich in der Bewegungsausführung korrigieren.  
*Körperwahrnehmung*  
Die Schülerinnen und Schüler ...
 

|    |   |
|----|---|
| 1a | » können die Umwelt und sich mit verschiedenen Sinnen wahrnehmen (z.B. taktil, kinästhetisch, vestibulär) sowie Körperteile unterscheiden und benennen. |
| 1b | » können die Umwelt und sich mit verschiedenen Sinnen wahrnehmen (z.B. taktil, kinästhetisch, vestibulär) sowie Körperteile unterscheiden und benennen. |
| 1c | » können die Stellung des Körpers im Raum wahrnehmen (z.B. Aufstellung auf einer Linie, im Kreis, in versetzten Reihen).                                |
| 1d | » können Körperteile gezielt steuern.   |

### B. Darstellen und Gestalten

- Die Schülerinnen und Schüler können sich mit dem Körper und mit Materialien ausdrücken, eine Bewegungsfolge choreografieren und präsentieren.  
*Darstellen*  
Die Schülerinnen und Schüler ...
 

|    |  |
|----|--|
| 1a | » können sich zu Liedern, Versen und Bildern bewegen und deren Inhalte improvisierend darstellen (z.B. Sing- und Bewegungsspiele). |
| 1b | » können sich zu Liedern, Versen und Bildern bewegen und deren Inhalte improvisierend darstellen (z.B. Sing- und Bewegungsspiele). |
| 1c | » können Bewegungen imitieren und sich in verschiedenen Rollen erleben (z.B. Pantomime).   |
| 1d | » können Gefühle darstellen und dazu eigene Bewegungen finden.   |

### C. Tanzen

- Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungsmuster erkennen, Bewegungsfolgen und Tänze zu Musik rhythmisch gestalten und wiedergeben. Sie gehen respektvoll miteinander um.  
*Rhythmisch Bewegen*  
Die Schülerinnen und Schüler ...
 

|    |  |
|----|--|
| 1a | » können ihre Bewegungen der Musik anpassen (z.B. Tempo, Bewegungsumfang). |
| 1b | » können ihre Bewegungen der Musik anpassen (z.B. Tempo, Bewegungsumfang). |
| 1c | » können sich im Metrum bewegen (z.B. im Puls laufen, springen).           |

### D. Tanzen

- Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungsmuster erkennen, Bewegungsfolgen und Tänze zu Musik rhythmisch gestalten und wiedergeben. Sie gehen respektvoll miteinander um.  
*Rhythmisch Bewegen*  
Die Schülerinnen und Schüler ...
 

|    |  |
|----|--|
| 1a | » können ihre Bewegungen der Musik anpassen (z.B. Tempo, Bewegungsumfang). |
| 1b | » können ihre Bewegungen der Musik anpassen (z.B. Tempo, Bewegungsumfang). |
| 1c | » können sich im Metrum bewegen (z.B. im Puls laufen, springen).           |

## Bewegen im Wasser

### A. Schwimmen

- Die Schülerinnen und Schüler können sicher schwimmen. Sie kennen technische Merkmale verschiedener Schwimmtechniken und wenden sie an.  
*Schwimmen*  
Die Schülerinnen und Schüler ...
 

|    |   |
|----|---|
| 1a | » können sich im brusttiefen Wasser frei bewegen und spielen.   |
| 1b | » können die Kernelemente Atmen, Schweben, Gleiten und Antreiben in verschiedenen Situationen anwenden. |
| 1c | » können sich eine Minute an Ort über Wasser halten (Wassersicherheitscheck WSC).                       |

### B. Ins Wasser springen und Tauchen

- Die Schülerinnen und Schüler können fuss- und kopfwärts ins Wasser springen und tauchen.  
*Ins Wasser springen und Tauchen*  
Die Schülerinnen und Schüler ...
 

|    |   |
|----|---|
| 1a | » können fusswärts ins brusttiefe Wasser springen.  |
| 1b | » können kurze Zeit unter Wasser bleiben und dabei ausatmen.                                  |
| 1c | » können ins tiefe Wasser springen und vollständig untertauchen.                              |
| 1d | » können unter Wasser die Augen offen halten und Gegenstände im brusttiefen Wasser ertauchen. |

### C. Sicherheit im Wasser

- Die Schülerinnen und Schüler können eine Situation im, am und auf dem Wasser bezüglich Sicherheit einschätzen und in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln.  
*Sicherheit*  
Die Schülerinnen und Schüler ...
 

|    |   |
|----|---|
| 1a | » können Gefahren im, am und auf dem Wasser nennen.   |
| 1b | » können Gefahren im, am und auf dem Wasser nennen.   |
| 1c | » können Gefahrensituationen erkennen und die Baderegeln unter Aufsicht einhalten (z.B. Wassertiefe einschätzen). |

### D. Alarmieren und Retten

- Die Schülerinnen und Schüler können eine Situation im, am und auf dem Wasser bezüglich Sicherheit einschätzen und in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln.  
*Sicherheit*  
Die Schülerinnen und Schüler ...
 

|    |   |
|----|---|
| 1a | » können Gefahren im, am und auf dem Wasser nennen.   |
| 1b | » können Gefahren im, am und auf dem Wasser nennen.   |
| 1c | » können Gefahrensituationen erkennen und die Baderegeln unter Aufsicht einhalten (z.B. Wassertiefe einschätzen). |

### E. Alarmieren und Retten

- Die Schülerinnen und Schüler können eine Situation im, am und auf dem Wasser bezüglich Sicherheit einschätzen und in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln.  
*Sicherheit*  
Die Schülerinnen und Schüler ...
 

|    |   |
|----|---|
| 1a | » können Gefahren im, am und auf dem Wasser nennen.   |
| 1b | » können Gefahren im, am und auf dem Wasser nennen.   |
| 1c | » können Gefahrensituationen erkennen und die Baderegeln unter Aufsicht einhalten (z.B. Wassertiefe einschätzen). |

### F. Alarmieren und Retten

- Die Schülerinnen und Schüler können eine Situation im, am und auf dem Wasser bezüglich Sicherheit einschätzen und in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln.  
*Sicherheit*  
Die Schülerinnen und Schüler ...
 

|    |   |
|----|---|
| 1a | » können Gefahren im, am und auf dem Wasser nennen.   |
| 1b | » können Gefahren im, am und auf dem Wasser nennen.   |
| 1c | » können Gefahrensituationen erkennen und die Baderegeln unter Aufsicht einhalten (z.B. Wassertiefe einschätzen). |

### G. Alarmieren und Retten

- Die Schülerinnen und Schüler können eine Situation im, am und auf dem Wasser bezüglich Sicherheit einschätzen und in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln.  
*Sicherheit*  
Die Schülerinnen und Schüler ...
 

|    |   |
|----|---|
| 1a | » können Gefahren im, am und auf dem Wasser nennen.   |
| 1b | » können Gefahren im, am und auf dem Wasser nennen.   |
| 1c | » können Gefahrensituationen erkennen und die Baderegeln unter Aufsicht einhalten (z.B. Wassertiefe einschätzen). |