



Bewegung und Sport

Elemente des Kompetenzaufbaus

Kompetenzbereich		BS.1 C		Laufen, Springen, Werfen Werfen		Handlungs-/Themenaspekt	
Kompetenz	1. Die Schülerinnen und Schüler können Gegenstände weit werfen, stossen, schleudern und kennen die leistungsbestimmenden Merkmale.				Querverweise		Querverweis
		Werfen Die Schülerinnen und Schüler ...					
Auftrag 1. Zyklus		1	1a	» können Gegenstände in die Weite werfen.		Kompetenzstufe	
			1b	» können Gegenstände mit der rechten und der linken Hand in die Weite werfen [Standwurf].		Grundanspruch	
Auftrag 2. Zyklus		2	1c	» können wichtige Merkmale der Wurftechnik mit 3-Schrittanlauf nennen und anwenden.			
			1d	» können einen Schleuderwurf aus dem Stand ausführen (z.B. zusammengeknötetes Seil).			
Auftrag 3. Zyklus		3	1e	» können wichtige Merkmale der Wurftechnik mit 5-Schrittanlauf nennen und anwenden (z.B. Ball, Speer).			
			1f	» können einen Gegenstand aus einer Drehung schleudern (z.B. Velopneu).			
			1g	» können wichtige Merkmale des Werfens und Schleuderns bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und rückmelden.			
			1h	» können wichtige Merkmale des Speerwerfens oder des Drehwerfens nennen und anwenden.			
Orientierungspunkt							

Weitere Informationen zu den Elementen des Kompetenzaufbaus sind im Kapitel *Überblick* zu finden.

Impressum

Herausgeber:	Erziehungs-, Kultur- und Umweltschutzdepartement Graubünden
Zu diesem Dokument:	Lehrplan 21 Graubünden Fassung vom 15.03.2016
Titelbild:	Mendel Perkins/iStock/Thinkstock
Copyright:	Alle Rechte liegen beim Erziehungs-, Kultur- und Umweltschutzdepartement des Kantons Graubünden.
Internet:	gr-d.lehrplan.ch

Inhalt

BS.1	Laufen, Springen, Werfen	2
A	Laufen	2
B	Springen	3
C	Werfen	4
BS.2	Bewegen an Geräten	5
A	Grundbewegungen an Geräten	5
B	Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung	7
BS.3	Darstellen und Tanzen	8
A	Körperwahrnehmung	8
B	Darstellen und Gestalten	9
C	Tanzen	10
BS.4	Spielen	11
A	Bewegungsspiele	11
B	Sportspiele	12
C	Kampfspiele	14
BS.5	Gleiten, Rollen, Fahren	15
BS.6	Bewegen im Wasser	16
A	Schwimmen	16
B	Ins Wasser springen und Tauchen	17
C	Sicherheit im Wasser	18

BS.1

A

Laufen, Springen, Werfen

Laufen

1. **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.**

Querverweise
 EZ - Räumliche Orientierung [4]
 BNE - Gesundheit
 EZ - Körper, Gesundheit und Motorik [1]

Schnell Laufen

BS.1.A.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	1a	» können schnell laufen (z.B. Fangspiele, auf ein Signal weglaufen).	
	1b	» können auf den Fussballen schnell laufen.	
	1c	» können aus verschiedenen Positionen schnell starten und eine kurze Strecke maximal schnell laufen.	
2	1d	» können wichtige Merkmale der Schnelllauftechnik nennen und anwenden.	
	1e	» können auf den Fussballen schnell über tiefe Hindernisse laufen.	

Lange Laufen

BS.1.A.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	2a	» können die eigene Anstrengung und Erholung wahrnehmen.	
	2b	» können nach kurzen Erholungspausen erneut intensiv laufen.	
	2c	» können nach einer intensiven Laufbelastung beschreiben, wie sich Anstrengung und Erholung im Körper anfühlen.	
2	2d	» können während einer längeren Laufbelastung die Laufgeschwindigkeit anpassen.	
	2e	» können ihr Alter in Minuten laufen und wissen, dass regelmässiges Trainieren für die Leistungssteigerung entscheidend ist.	

Sich-Orientieren

BS.1.A.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	3a	» können sich in der Sporthalle und auf dem Pausenplatz selbstständig zurechtfinden.	
	3b	» können sich auf dem Schulgelände im Laufen orientieren.	
	3c	» können sich beim Laufen mit Orientierungshilfen zurechtfinden (z.B. Foto-OL, Schatzsuche, Schnitzeljagd).	NMG.8.5.c
2	3d	» können sich beim Laufen auf dem Schulgelände mit einem Plan orientieren.	
	3e	» können sich beim Laufen in der Schulgemeinde mit einem Plan orientieren.	NMG.8.5.h

BS.1
B | Laufen, Springen, Werfen
Springen

1. Die Schülerinnen und Schüler können vielseitig weit und hoch springen. Sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und können ihre Leistung realistisch einschätzen.

Querverweise
EZ - Körper, Gesundheit und
Motorik (1)

Rhythmisch Springen

BS.1.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1

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

2

- 1d » können verschiedene Tricks mit dem Seil springen (z.B. Kreuzen, Partnerformen).

Weit Springen

BS.1.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1

- 2a » können einbeinig und beidbeinig in die Weite springen.
- 2b » können mit Anlauf mit dem rechten und linken Bein abspringen (z.B. über einen Graben).

2

- 2c » können mit Mehrfachsprüngen eine Strecke springen.
- 2d » können wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik (Schrittsprung) nennen und mit dem rechten und linken Bein ab- und in die Weite springen.

- 2e » können die Anlaufgeschwindigkeit in einen weiten Sprung umsetzen.

Hoch Springen

BS.1.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1

- 3a » können einbeinig und beidbeinig in die Höhe springen.
- 3b » können mit Anlauf mit dem rechten und linken Bein über tiefe Hindernisse springen.

2

- 3c » können mit aufrechtem Oberkörper und deutlichem Schwungbeineinsatz mit dem rechten und linken Bein in die Höhe springen.
- 3d » können wichtige Merkmale des Springens in die Höhe nennen, mit dem rechten und linken Bein abspringen und in einer Hochsprungtechnik in die Höhe springen (z.B. Schersprung).

- 3e » können den Steigerungslauf in einen hohen Sprung umsetzen.

BS.1

Laufen, Springen, Werfen

C Werfen

1. Die Schülerinnen und Schüler können Gegenstände weit werfen, stossen, schleudern und kennen die leistungsbestimmenden Merkmale.		Querverweise
<i>Werfen</i> Die Schülerinnen und Schüler ...		
1	1a » können Gegenstände in die Weite werfen.	
	1b » können Gegenstände mit der rechten und der linken Hand in die Weite werfen (Standwurf).	
2	1c » können wichtige Merkmale der Wurftechnik mit 3-Schrittanlauf nennen und anwenden.	
	1d » können einen Schleuderwurf aus dem Stand ausführen (z.B. zusammengeknötetes Seil).	
<i>Stossen</i> Die Schülerinnen und Schüler ...		
	2a » können einen Gegenstand mit einer Ganzkörperstreckung weit stossen (z.B. Medizinball).	

BS.2

A

Bewegen an Geräten

Grundbewegungen an Geräten

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

Querverweise
EZ - Lernen und Reflexion [7]
BNE - Gesundheit
EZ - Körper, Gesundheit und Motorik [1]

Balancieren

BS.2.A.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

1

1a » können auf einer schmalen Unterlage balancieren (z.B. über Langbank gehen).

1b » können auf einer schmalen Unterlage auf verschiedene Arten balancieren (z.B. rückwärts, seitwärts, mit Drehung).

1c » können auf labilen Geräten balancieren (z.B. Stelzen, Wippe, Balancebrett, Pedalo).

2

1d » können auf Geräten unter erschwerten Bedingungen balancieren (z.B. schmaler, labiler, höher, mit Zusatzaufgabe).

1e » können eine Bewegungsfolge zum Balancieren ausführen.

Rollen und Drehen

BS.2.A.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

1

2a » können auf einer schiefen Ebene rollen und drehen.

2b » können eine Rolle vorwärts ausführen.

2c » können an verschiedenen Geräten rollen und drehen (vorwärts, rückwärts, seitwärts).

2

2d » können Roll- und Drehbewegungen ausführen (z.B. Rad, Drehen an den Ringen, Felgaufschwung).

2e » können eine Bewegungsfolge zum Rollen-Drehen ausführen.

Schaukeln und Schwingen

BS.2.A.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

1

3a » können an und auf verschiedenen Geräten schaukeln.

3b » können im Schaukeln und Schwingen den Umkehrpunkt wahrnehmen (z.B. Schaukeln an den Ringen).

3c » können rhythmisch an den Ringen schaukeln.

2

3d » können das Schaukeln und Schwingen mit Elementen ergänzen (z.B. halbe Drehung an den Ringen, Grätschsitze am Barren).

Springen, Stützen und Klettern

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

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

Wagnis und Verantwortung

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

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

Helfen, Sichern und Kooperieren

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

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

BS.2

B

Bewegen an Geräten

Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung

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

Querverweise
EZ - Wahrnehmung (2)

Beweglichkeit und Kraft

BS.2.B.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

1

1a » können den Bewegungsumfang der Gelenke wahrnehmen.

1b » können den Bewegungsumfang der Gelenke ausnützen sowie den Körper stützen (z.B. im Liegestütz vorlings und rücklings).

1c » können den gespannten Körper auf den Händen stützen (z.B. Handstand mit Hilfe).

2

1d » können unter Anleitung Beweglichkeit und Kraft erhalten und steigern.

Körperspannung

BS.2.B.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

1

2a » können den Körper als schlaff und gespannt wahrnehmen (z.B. Marionette).

2b » können den Körper in statischen I-Posen anspannen (z.B. Brett am Boden).

2

2c » können die Kernposen (C+, C-, I) in Bewegung gezielt anwenden (z.B. beim Schaukeln an den Ringen, Strecksprung).

BS.3 Darstellen und Tanzen

A Körperwahrnehmung

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

Querverweise
 EZ - Wahrnehmung (2)
 EZ - Räumliche Orientierung (4)

Körperwahrnehmung

BS.3.A.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	a	» können die Umwelt und sich mit verschiedenen Sinnen wahrnehmen (z.B. taktil, kinästhetisch, vestibulär) sowie Körperteile unterscheiden und benennen.	MU.3.A.1.a
	b	» können die Stellung des Körpers im Raum wahrnehmen (z.B. Aufstellung auf einer Linie, im Kreis, in versetzten Reihen).	MU.3.A.1.c
2	c	» können Körperteile gezielt steuern.	
	d	» können Bewegungsanweisungen verstehen und umsetzen (z.B. Korrekturen umsetzen).	
	e	» können Körperteile isoliert bewegen (z.B. Schultern, Kopf, Hüfte).	
	f	» können auf die Qualität der Bewegung und auf die Körperhaltung achten (Wie stehe ich? Wie fühlt sich die Bewegung an?).	

BS.3

B

Darstellen und Tanzen

Darstellen und Gestalten

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

Querverweise
EZ - Sprache und Kommunikation (8)
EZ - Fantasie und Kreativität (6)
MU.3.B.1

Darstellen

BS.3.B.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

1

- 1a » können sich zu Liedern, Versen und Bildern bewegen und deren Inhalte improvisierend darstellen (z.B. Sing- und Bewegungsspiele).

- 1b » können Bewegungen imitieren und sich in verschiedenen Rollen erleben (z.B. Pantomime).

- 1c » können Gefühle darstellen und dazu eigene Bewegungen finden.

2

- 1d » können Bewegungen verbinden und ausdrucksvoll gestalten.

- 1e » können eine Bewegungsfolge nach den Kriterien Raum, Zeit und Energie variieren und gestalten.

Bewegungskunststücke

BS.3.B.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

1

- 2a » können einen Gegenstand entsprechend seinen Eigenschaften bewegen (z.B. Ballon in der Luft halten, Reif drehen).

- 2b » können einen Gegenstand mit der rechten und der linken Hand aufwerfen und fangen (z.B. Sandsäckli, Jonglierball).

- 2c » können Bewegungsformen mit verschiedenen Materialien ausführen (z.B. Seil, Reif, Zeitung).

2

- 2d » können Bewegungskunststücke mit Material präsentieren (z.B. mit Ball, Diabolo, Band).

- 2e » können eine Folge von Bewegungskunststücken ausführen (mit drei Bällen jonglieren).

BS.3 Darstellen und Tanzen

C Tanzen

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

Querverweise
 EZ - Wahrnehmung (2)
 MU.3.C.1

Rhythmisch Bewegen

BS.3.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1

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

2

- 1c » können sich zu akzentuierter Musik im Rhythmus bewegen (z.B. gehen, laufen, hüpfen).

Tanzen

BS.3.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1

- 2a » können sich gegensätzlich bewegen (z.B. leicht/schwer, schnell/langsam, hoch/tief).
 2b » können sich auf verschiedene Arten tänzerisch bewegen (z.B. gehend, laufend, hüpfend).

2

- 2c » können tanzspezifische Bewegungen (z.B. drehen, springen) unter Einbezug der Raumwege ausführen (z.B. vorwärts, rückwärts, diagonal, Platzwechsel).
 2d » können tanzspezifische Bewegungsmuster zu Bewegungsfolgen verbinden und tanzen (z.B. Volkstanz).
 2e » können Bewegungsmuster aus verschiedenen Tanzstilen erkennen und tanzen (z.B. Streetdance, Rock'n'Roll, Standardtänze).

Respektvoller Umgang

BS.3.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1

- 3a » können sich in der Gruppe bewegen und respektvoll verhalten.
 3b » können den eigenen Bewegungsausdruck wertschätzen.

2

- 3c » können dem Bewegungsausdruck von anderen respektvoll begegnen.

BS.4

A

Spielen

Bewegungsspiele

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

Querverweise
EZ - Eigenständigkeit und
soziales Handeln (9)

Spielen, Weiterentwickeln, Erfinden

Die Schülerinnen und Schüler ...

BS.4.A.1

1	a	» können vorgegebene Rollen in Spielen erkennen (z.B. Fänger und Verfolgte).	
	b	» können in unterschiedlichen Rollen an Spielen teilnehmen und die Regeln einhalten (z.B. Fangspiele, Kreisspiele, Singspiele, Platzsuchspiele).	
	c	» können sich während des Spiels in unterschiedliche Rollen versetzen und entsprechend handeln (z.B. Wechsel zwischen Ballbesitzer und Balleroberer).	
2	d	» können Spiele unter den Aspekten Regeln, Spielfeld, Spielobjekt, Team, Rollen verändern und selbstständig spielen.	
	e	» können faires Verhalten und Regelübertretungen bei sich und anderen erkennen und signalisieren.	

BS.4 B | Spielen Sportspiele

- 1. 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.**

Querverweise
EZ - Körper, Gesundheit und
Motorik (1)

Annehmen und Abspielen

BS.4.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	1a	» können Gegenstände annehmen und wegspielen (z.B. aufwerfen, zuwerfen, aufspielen, fangen).	
	1b	» können im Laufen einen Ball oder ein anderes Spielobjekt annehmen und wegspielen (mit Hand, Fuss, Schläger, Stock).	
	1c	» können in Spielsituationen (z.B. Schnappball, Schnurball) in kleinen Gruppen den Ball oder das Spielobjekt im Spiel halten (z.B. zuspülen und annehmen).	
2	1d	» können in kleinen Teamspielen den Ball oder das Spielobjekt annehmen und abspielen (z.B. Linienball, Wandball, Königsball, GOBA).	
	1e	» können in vereinfachten Sportspielen (z.B. bzgl. Regeln, Team- und Feldgrösse) den Ball oder das Spielobjekt annehmen und abspielen.	

Ball/Spielobjekt führen

BS.4.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	2a	» können den Ball oder das Spielobjekt führen (z.B. mit Hand, Fuss, Stock).	
	2b	» können den Ball oder das Spielobjekt nebeneinander führen (z.B. mehrere Spieler führen den Ball im gleichen Feld).	
2	2c	» können den Ball oder das Spielobjekt in kleinen Spielen führen.	

Ziel treffen

BS.4.B.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	3a	» können aus dem Stand ein Ziel treffen (z.B. Rollmops, Wurfstationen).	
	3b	» können aus dem Lauf ein Ziel treffen.	
2	3c	» können im Spiel ein Ziel treffen.	

Taktik

BS.4.B.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

1	4a	» können Bewegungen des Mit- und Gegenspielers erkennen und darauf reagieren (z.B. zu dritt den Ball in Bewegung zuspielen).	
	4b	» können sich anbieten und Mitspielende sinnvoll anspielen (z.B. Schnappball).	
2	4c	» können den Weg des Balls oder des Spielobjekts und den freien Raum erkennen (z.B. freilaufen, anbieten, in den freien Raum spielen).	
	4d	» können sich in der Abwehr richtig positionieren (z.B. Personendeckung) und den freien Raum verteidigen.	

Regeln

BS.4.B.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

1	5a	» können Regeln nennen.	
	5b	» können Regeln einhalten.	
2	5c	» können Regeln beim Spielen in kleinen Gruppen umsetzen.	
	5d	» können Mit- und Gegenspieler respektieren und zeitweise ohne Schiedsrichter spielen.	

Emotionen

BS.4.B.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

1	6a	» können eigene Emotionen wahrnehmen (z.B. Freude über einen Sieg).	
	6b	» können eigene Emotionen artikulieren und Emotionen der anderen wahrnehmen (z.B. im Umgang mit Sieg und Niederlage).	
2	6c	» können Emotionen unter Anleitung reflektieren (z.B. Teambildung).	
	6d	» können Emotionen kontrollieren (z.B. Schiedsrichterentscheide akzeptieren).	

BS.4 C

Spielen Kampfsportspiele

1. Die Schülerinnen und Schüler können gewandt und mit Strategie fair kämpfen.

Querverweise
 BNE - Gesundheit
 EZ - Eigenständigkeit und
 soziales Handeln [9]

Kämpfen

BS.4.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

2	1a	» können das Gegenüber gezielt aus dem Gleichgewicht bringen.	
	1b	» können Bewegungen des Gegenübers in Kampfsportspielen wahrnehmen und darauf reagieren.	
	1c	» können rund und rückwärts abrollen, um Verletzungen zu vermeiden.	

Regeln

BS.4.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	2a	» können Berührungen zulassen.	
	2b	» können Stoppsignale des Gegenübers beachten und selber setzen.	
	2c	» können Rituale und Regeln in Kampfsportspielen nennen und einhalten.	
2	2d	» können das Gegenüber beim Kampfsportspiel respektieren (z.B. tue nie jemandem weh).	
	2e	» können gefährliche Aktionen nennen und verzichten auf deren Anwendung (z.B. Hebelgriffe, Würgen).	

BS.5 | Gleiten, Rollen, Fahren

1. Die Schülerinnen und Schüler können verantwortungsbewusst auf verschiedenen Unterlagen gleiten, rollen und fahren.

Querverweise
BNE - Gesundheit
EZ - Körper, Gesundheit und
Motorik [1]

Rollen und Fahren

BS.5.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1

1a » können in einer geschützten, sicheren Umgebung auf Rollgeräten fahren (z.B. Rollbrett).

1b » können auf Rollgeräten Hindernisse umfahren und sicher bremsen (z.B. Trottinett).

2

1c » können sicher mit dem Fahrrad auf der Strasse fahren (z.B. einhändig, mit kontrolliertem Tempo, Blick zurück).

NMG.8.5.g

Gleiten

BS.5.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1

2a » können in verschiedenen Körperpositionen rutschen (z.B. auf Rutschbahn).

2b » können mit gleitenden Geräten kontrolliert rutschen (z.B. Teppichresten, Plastiksack, Tellerschlitzen).

2

2c » können sich auf gleitenden Geräten fortbewegen (z.B. Snowboard, Ski, Schlittschuhe).

2d » können Kernbewegungen (Drehen, Beugen/Strecken, Kippen/Knicken) auf gleitenden Geräten ausführen.

Sicherheit und Verantwortung

BS.5.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1

3a » können sich bei unterschiedlicher Witterung und Bodenbeschaffenheit sicher in der Natur bewegen.

3b » können vorgegebene Sicherheitsregeln einhalten.

3c » können Gefahrensituationen erkennen (z.B. Kuppen, Kreuzungen, andere Personen).

2

3d » können ihr Leistungsvermögen realistisch einschätzen und kennen die Bedeutung der Schutzausrüstung.

3e » können Richtlinien zur Sicherheit benennen und beachten (z.B. Verkehrsregeln, FIS- und SKUS-Regeln).

3f » können Gefahrensituationen beurteilen und angepasst handeln.

BS.6

Bewegen im Wasser

A Schwimmen

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

Querverweise
 EZ - Körper, Gesundheit und
 Motorik (1)

Schwimmen

BS.6.A.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	a	» können sich im brusttiefen Wasser frei bewegen und spielen.	
	b	» können die Kernelemente Atmen, Schweben, Gleiten und Antreiben in verschiedenen Situationen anwenden.	
	c	» können sich eine Minute an Ort über Wasser halten (Wassersicherheitscheck WSC).	
2	d	» können in frei gewählter Technik 50m schwimmen (Wassersicherheitscheck WSC).	
	e	» können die Kernbewegungen (Körperbewegung, Armzug, Beinschlag, Atmung) beim Rücken- und Brustcrawl anwenden.	
	f	» können die Kernbewegungen beim Brustgleichschlag anwenden.	
	g	» können wichtige Merkmale je einer Wechselschlag- und Gleichschlagtechnik nennen und auf einer Strecke von 50m anwenden.	

BS.6

B

Bewegen im Wasser

Ins Wasser springen und Tauchen

1. Die Schülerinnen und Schüler können fuss- und kopfwärts ins Wasser springen und tauchen.

Querverweise

Ins Wasser springen und Tauchen

BS.6.B.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

1

a » können fusswärts ins brusttiefe Wasser springen.

b » können kurze Zeit unter Wasser bleiben und dabei ausatmen.

c » können ins tiefe Wasser springen und vollständig untertauchen.

d » können unter Wasser die Augen offen halten und Gegenstände im brusttiefen Wasser ertauchen.

2

e » können ins tiefe Wasser rollen (Wassersicherheitscheck WSC).

f » können eine kurze Strecke mit wenigen Zügen tauchen.

BS.6

Bewegen im Wasser

C Sicherheit im Wasser

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

Querverweise
 EZ - Lernen und Reflexion (7)
 BNE - Gesundheit

Sicherheit

BS.6.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	1a	» können Gefahren im, am und auf dem Wasser nennen.	
	1b	» können Gefahrensituationen erkennen und die Baderegeln unter Aufsicht einhalten (z.B. Wassertiefe einschätzen).	
2	1c	» können sich in Gefahrensituationen realistisch einschätzen und diese vermeiden.	
	1d	» können die Bade- und Tauchregeln einhalten (z.B. tauche nie alleine).	
	1e	» können in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln.	

Alarmieren und Retten

BS.6.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...

1	2a	» können auf Anweisung Alarm auslösen.	
2	2b	» erkennen, wenn eine Person in einer Notlage ist und können Alarm auslösen.	