



# PANTOMIME

**AUSDRUCK  
KANN**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1** FACH-  
KOMPETENZ

Der/Die Lernende...

- kann einfache Begriffe anhand von Gesten oder Mimiken vor der Klasse vorspielen

Der/Die Lernende...

- kann schwierige Begriffe oder einfache Handlungen vor der Klasse pantomimisch vorspielen
- kennt Tricks in der Mimik und Gestik, um eine Handlung aussagekräftiger werden zu lassen

Der/Die Lernende...

- kann ein Theater, ein Sketch, eine Geschichte etc. alleine oder im Team vor der Klasse präsentieren
- beherrscht Tricks in Mimik/Gestik auf hohem Niveau

**2** SELBST-  
KOMPETENZ

- kann sich konzentriert auf pantomimische Spiele einlassen
- kann die eigenen Fähigkeiten bzw. Fertigkeiten angemessen einschätzen
- nimmt die eigenen Emotionen bei Darbietungen wahr

- kann sich in Einzel-/Teamarbeit zielorientiert mit vorgegebenen Aufgaben beschäftigen
- ist sich der Wichtigkeit von der Übernahme von Eigenverantwortung für das Gelingen einer Pantomime-Aufgabe bewusst
- reflektiert das eigene Handeln

- kann die eigenen Stärken nutzen, um sich optimal in einer Gruppe zu integrieren
- kann sich anhand von Aufgaben/ Geschichten ohne Worte mit dem Körper ausdrücken
- beurteilt die eigene Präsentation kritisch entlang vorgegebenen Kriterien

**3** SOZIAL-  
KOMPETENZ

- kann Vorgaben und Ideen der Lehrperson bzw. der Mitlernenden annehmen
- kann Mitlernenden konstruktive Ideen geben
- kann pantomimische Bewegungsvorgaben innerhalb von Gruppen gestalten

- kann sich in den Dienst eines Teams stellen
- kann schwächere Lernende unterstützen und diese nach deren Fähigkeiten als Partner integrieren

- beurteilt seine/ihre eigene Präsentation nach vorgegebenen Kriterien
- kann Bedürfnisse, Stärken und Schwächen der Mitlernenden erkennen

**4** METHODEN-  
KOMPETENZ

- ist mit methodischen Aufbauformen der Pantomime vertraut
- kann Erreichen der Zielaufgabe und eigene Stärken/Schwächen aufeinander abstimmen

- kann Aufnahmen der pantomimischen Darstellungen methodisch korrekt beurteilen bzw. einschätzen sowie spezifische Rückmeldungen geben
- erarbeitet mit gegenseitiger Unterstützung eine pantomimische Darstellung

- kann je nach Situation/Lernstadium variabel zwischen verschiedenen methodischen Ansätzen variieren
- kann einer Beginnergruppe Tricks in Mimik/Gestik vermitteln

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Anweisungen der Lehrperson sind zu beachten



# RHYTHMISCHES BEWEGEN ZU MUSIK

AUSDRUCK  
KANN

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

1 FACH-KOMPETENZ

Der/Die Lernende...

- kann sich zu akzentuierter Musik im Metrum bewegen (z.B. laufen, gehen, springen, hüpfen)
- kann sich zu rhythmisch variabel akzentuierter Musik und in unterschiedlicher Schlagzahl variantenreich bewegen (z.B. tänzeln, stampfen)

Der/Die Lernende...

- kann mittels unterschiedlich vorgegebener Schlagzahl verschiedene Bewegungselemente miteinander zu einem fließenden Bewegungsablauf kombinieren
- kann rhythmische Bewegungen gestalten und diese anhand unterschiedlichen Materialien praktisch in Verbindung setzen

Der/Die Lernende...

- kann unterschiedliche Musikrichtungen rhythmisch korrekt interpretieren
- kann das Bewegen zur Musik ästhetisch umsetzen
- kann strukturelle Eigenschaften der Musik erkennen und dazu eigenständig eine Bewegungsabfolge erarbeiten sowie praktisch präsentieren

2 SELBST-KOMPETENZ

- kann sich konzentriert auf verschiedene Bewegungsformen/Musikstile einlassen
- kann die eigenen Fähig-/Fertigkeiten richtig einschätzen
- kann sachlich mit individuellen Leistungsniveaus innerhalb der Klasse umgehen
- erkennt, was Musik emotional auslöst

- kann sich zielorientiert sowie gewissenhaft mit Bewegungsverbindungen zu Musik beschäftigen
- reflektiert das eigene Handeln

- nutzt die eigenen Stärken dafür nutzen, um Bewegungsabläufe weiter zu entwickeln
- kann Probleme in Bewegungsabläufen mit gezielten Massnahmen lösen
- nutzt Emotionen, um den Bewegungen zu Musik noch mehr Ausdruck zu verleihen

3 SOZIAL-KOMPETENZ

- kann Ratschläge zur erfolgreichen Bewältigung einer Bewegungsaufgabe entgegennehmen
- kann Rückmeldungen von Mitlernenden wertfrei akzeptieren
- kann sich in den Dienst einer Kleingruppe stellen

- kann Mitlernenden Verbesserungsmöglichkeiten/Hilfestellungen bieten
- pflegt mit Fehlern einen konstruktiven Umgang
- kann sich konstruktiv über verschiedene Musikrichtungen austauschen

- kann Bedürfnisse, Stärken und Schwächen anderer erkennen und diese zur gezielten Problembewältigung nutzen
- kann in einer Gruppe eine selbststudierte Bewegungsabfolge passend zur Musik zusammenstellen und präsentieren

4 METHODEN-KOMPETENZ

- ist mit methodischen Aufbauformen des rhythmischen Bewegens zur Musik vertraut
- berücksichtigt beim Üben unterschiedliche Zielaufgaben (z.B. Geschwindigkeit/Ästhetik)

- kann spezifische Bewegungsabläufe bei sich selber (z.B. Videoaufnahme) und anderen methodisch korrekt beurteilen bzw. einschätzen sowie differenzierte Rückmeldungen geben

- kann je nach Situation/Lernstadium variabel zwischen verschiedenen methodischen Ansätzen variieren
- kann ein spezifisches Aufwärmen mit der Gruppe durchführen

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Funktionelles Aufwärmen
- Anweisungen der Lehrperson betreffend Umgang mit Materialien, welche für das rhythmische Bewegen zu Musik verwendet werden, sind zu beachten
- Thematisieren, welche Körperregionen stark belastet werden können





# TANZ

**AUSDRUCK  
KANN**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1  
FACH-  
KOMPETENZ**

Der/Die Lernende...

- kann einfache Tanzschritte nachahmen
- kann sich rhythmisch zu einem Musikstil bewegen
- kennt verschiedene Tanzstile und -rhythmen
- kann unterschiedliche Tanzrhythmen erkennen

Der/Die Lernende...

- kann eine vorgegebene Tanzabfolge zu Musik alleine oder im Team vorzeigen
- gestaltet eine eigene Schrittabfolge
- lernt verschiedene Tanzschritte und -figuren kennen
- kennt die Funktion «Führen» und «Geführt werden» bei Standardtänzen

Der/Die Lernende...

- kann zu einer frei gewählten Musik eine komplexe Tanzchoreographie erstellen und diese alleine oder synchron im Team tanzen
- kann anspruchsvolle Tanzfiguren beim Paartanz anwenden und diese situativ einsetzen

**2  
SELBST-  
KOMPETENZ**

- kann sich auf die vorgegebenen Tanzschritte einlassen und die für die Zielerreichung notwendige Konzentration aufbringen
- kann die eigenen Fähig-/Fertigkeiten vernünftig einschätzen
- ist offen für (Standard-)Tänze

- kann sich in Einzel- und Teamarbeit zielorientiert mit Tanzschrittabfolgen beschäftigen
- übt eigenverantwortlich eine Tanzchoreographie ein
- nimmt die emotionale Komponente beim Tanzen wahr

- nutzt eigene Stärken zur Weiterentwicklung von Tanzchoreographien
- kann sich anhand von Videos und Bildern selbstständig Tanzschrittabfolgen beibringen
- beurteilt Tanzpräsentationen entlang den vorgegebenen Kriterien

**3  
SOZIAL-  
KOMPETENZ**

- kann konstruktive Kritik annehmen
- kann Mitlernenden konstruktive Feedbacks geben und Hilfe anbieten
- kann sich in den Dienst der Lerngruppe stellen

- kann Mitlernenden Verbesserungsmöglichkeiten mitteilen
- kann schwächere Lernende unterstützen und diese nach deren Fähigkeiten als Partner integrieren
- geht offen auf Tanzpartner/-innen zu

- kann Bedürfnisse, Stärken und Schwächen der Mitlernenden erkennen
- findet bei einer selber erstellten Tanzchoreographie die optimale Rolle
- geht mit Eigen- bzw. Partnerfehlern konstruktiv um

**4  
METHODEN-  
KOMPETENZ**

- setzt sich mit methodischen Aufbauformen des Tanzes auseinander
- kann (beim Paartanz) eigene Formen kreieren

- kann Aufnahmen (z.B. Videofeedback) einer Schrittabfolge methodisch korrekt beurteilen bzw. einschätzen sowie spezifische Rückmeldungen geben

- kann mit einer Lerngruppe einen anspruchsvollen Tanz einstudieren
- kann mit der Lerngruppe ein funktionelles Aufwärmen durchführen

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Spezifisches Aufwärmen
- Auf geeignetes Schuhwerk achten
- Anweisungen der Lehrpersonen müssen befolgt werden



# TURNEN AN GERÄTEN

AUSDRUCK  
KANN

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

1 FACH-  
KOMPETENZ

Der/Die Lernende...

- kann Basisbewegungen nachahmen (Stütz, Hang, Flanke, Grätsche usw.; mit oder ohne Hilfestellung)
- behält die Orientierung bei
- kennt Bewegungen in der Längs-, Breit- und Querachse
- kennt die wichtigsten Hilfegriffe
- kann sicher landen

Der/Die Lernende...

- kann mehrere Elemente miteinander verbinden
- kann eine vorgegebene Übungsabfolge an einem Gerät ausführen
- kann Hilfegriffe adäquat und selbstständig einsetzen
- kann Bewegungen von einem auf weitere Geräte transferieren

Der/Die Lernende...

- kann eine selbst zusammengestellte Abfolge mit fließenden Übergängen vorturnen
- kann zusätzliche Elemente erfinden und einbauen
- zeigt anspruchsvolle Turnübungen mit hoher ästhetischer Ausprägung

2 SELBST-  
KOMPETENZ

- kann sich auf Geräte einlassen und die für die Zielerreichung notwendige Konzentration über einen längeren Zeitraum aufrecht erhalten
- kann die eigenen Fähigkeiten bzw. Fertigkeiten korrekt einschätzen
- kann sich etwas zutrauen

- kann sich zielorientiert mit Turnformen an Geräten beschäftigen
- übernimmt Eigenverantwortung zum Lösen von Turnaufgaben
- reflektiert die eigenen Leistungen (Bewegungsausführung, Emotionen, Schwächen)

- nutzt eigene Stärken zur Weiterentwicklung des Bewegungsrepertoires an Geräten
- kann anhand von Videos die eigenen Bewegungsabfolgen selbstständig perfektionieren
- kann Turnpräsentationen nach den vorgegebenen Kriterien beurteilen

3 SOZIAL-  
KOMPETENZ

- kann konstruktive Feedbacks annehmen und geben
- kann schwächere Lernende unterstützen
- kann Hilfestellung annehmen und leisten
- teilt seine Befindlichkeiten mit

- kann Mitlernenden Optimierungspotenzial mitteilen
- kann sich in den Dienst einer Lerngruppe stellen und geht mit Eigen- bzw. Partnerfehlern konstruktiv um

- kann eigene Ideen in einem Team einbringen und ist offen für Vorschläge von Mitlernenden
- kann Bedürfnisse, Stärken und Schwächen der Mitlernenden erkennen

4 METHODEN-  
KOMPETENZ

- kann Geräte aufstellen, mit Matten korrekt sichern und achtet auf den Platzbedarf
- kann methodische Aufbaureihen nach Bildern und Beschreibung ausführen
- ist mit Aufbauformen des Geräte-turnens vertraut

- kann komplexere Bewegungen nach einem vorgegebenen Aufbau erlernen
- kann mit Hilfe von Videofeedback Turnübungen beurteilen
- kann konstruktive und spezifische Rückmeldungen geben

- kann zwischen verschiedenen methodischen Ansätzen variieren, die der erfolgreichen Bewegungsausführung dient
- kann ein funktionelles Aufwärmen mit der Lerngruppe durchführen

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Funktionelles Aufwärmen
- Aufstellen sämtlicher Geräte unter dem Aspekt der optimalen Sicherheit (Matten, Sicherheitsabstand)
- Konzentration und Fokussierung auf den Unterricht einfordern
- Angemessene Selbsteinschätzung der Lernenden beobachten, adäquate Übungen finden (Helfen und Sichern!)
- Belastungen des Bewegungsapparates thematisieren





# AKROBATIK

**AUSDRUCK  
MUSS**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1** FACH-  
KOMPETENZ

Der/Die Lernende...

- kann Basisbewegungen der Akrobatik nachahmen (mit oder ohne Hilfestellung)
- kann einfache Partnerakrobatik-elemente vorführen
- kann sich sicher in der Längs-, Breit- und Querachse bewegen
- kennt die wichtigsten Hilfegriffe und können diese anwenden

Der/Die Lernende...

- kann eine vorgegebene (partner) akrobatische Abfolge ausführen
- kann mehrere Partnerakrobatik-elemente miteinander verbinden
- kann Hilfegriffe adäquat und selbständig einsetzen

Der/Die Lernende...

- kann eine selbst zusammengestellte (partner) akrobatische Abfolge alleine oder im Team durchführen
- kann akrobatische Elemente auf diversen Unterlagen ausführen (Trampolin, Airtrack)
- kann eine (partner) akrobatische Folge alleine oder in der Gruppe zu Musik turnen

**2** SELBST-  
KOMPETENZ

- kann sich auf Akrobatik- und Partnerakrobatikformen einlassen und die für die Zielerreichung notwendige Konzentration über einen längeren Zeitraum aufrecht erhalten
- kann die eigenen Fähigkeiten bzw. Fertigkeiten angemessen einschätzen

- kann sich in Einzel- und Teamarbeit zielorientiert mit vorgegebenen und eigenständig entwickelten Akrobatik- oder Partnerakrobatik-elementen beschäftigen
- ist sich bewusst, dass der individuelle Lernfortschritt bzw. die Zielerreichung einer zu entwickelnden Akrobatik-aufgabe stark von der Eigenverantwortungsübernahme abhängig ist

- erkennt eigene Stärken und Schwächen und kann seine/ihre Stärken nutzen, um Akrobatik-elemente weiterzuentwickeln
- kann sich anhand von Videos, Bildern und Postenblättern Akrobatik- und Partnerakrobatik-elemente aneignen
- beurteilt ihre eigene Präsentation nach den vorgegebenen Kriterien

**3** SOZIAL-  
KOMPETENZ

- kann konstruktive Kritik der Lehrperson bzw. der Mitlernenden annehmen
- kann Mitlernenden konstruktive Kritik geben und Hilfe anbieten
- kann schwächere Lernende unterstützen und diese nach deren Fähigkeiten als Partner integrieren

- kann Mitlernenden zielorientierte und hilfreiche Verbesserungsmöglichkeiten bzw. Hilfestellungen bieten
- kann sich in den Dienst eines Teams stellen und gehen mit Eigen- bzw. Partnerfehlern konstruktiv um

- kann seine/ihre Ideen in einem Team einbringen und sind offen für Vorschläge von Mitlernenden
- kann Bedürfnisse, Stärken und Schwächen der Mitlernenden erkennen
- kann in einer Kleingruppe eine selbsteinstudierte Akrobatik- oder Partnerakrobatikabfolge passend zur Musik erarbeiten und durchführen

**4** METHODEN-  
KOMPETENZ

- ist mit methodischen Aufbauformen der Akrobatik vertraut und weiss, welche methodischen Schritte es bei welcher Zielaufgabe und in Bezug auf das individuelle Stadium des Lernprozesses bedarf

- kann Aufnahmen der (Partner) akrobatik methodisch korrekt beurteilen bzw. einschätzen sowie spezifische Rückmeldungen geben

- kann je nach Situation/Lernstadium variabel zwischen verschiedenen methodischen Ansätzen variieren, die zur erfolgreichen Anwendung der eigenen und fremden (z.B. Kleingruppe) Lernentwicklung führen

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Spezifisches Aufwärmen
- Auf korrektes Heben aufmerksam



# JONGLAGE

**AUSDRUCK  
MUSS**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1** FACH-  
KOMPETENZ

Der/Die Lernende...

- kann einen Ball mit der rechten und linken Hand werfen und fangen
- kann den Ball von der linken zur rechten Hand werfen und fangen (und umgekehrt)
- dito mit zwei Bällen
- kann die Höhe des Wurfes variieren

Der/Die Lernende...

- kann verschiedene Fangtechniken umsetzen
- kann unterschiedliche Gegenstände werfen/fangen
- kann mit drei Bällen jonglieren
- kann unter erschwerten Bedingungen (schwierige Bewegungsabläufe, Untergrund) mit drei Bällen jonglieren

Der/Die Lernende...

- kann mit drei unterschiedlichen Gegenständen jonglieren
- kann mit drei verschiedenen Gegenständen auf unterschiedlichen Untergründen jonglieren
- kann mit vier oder mehr Bällen jonglieren

**2** SELBST-  
KOMPETENZ

- ist offen für ungewohnte Ball-Handhabung
- kann das eigene Leistungsniveau angemessen einschätzen
- kann eigene Stärken und Schwächen erkennen

- ist bereit, die eigenen Schwächen zu verbessern
- kann anhand von Anweisungen/Vorgaben Bewegungsabläufe zielorientiert lernen bzw. üben
- kann sachlich mit Leistungsunterschieden innerhalb der Klasse umgehen

- bringt eigene Entwicklungsmöglichkeiten zur Problemlösung ein
- kann selbstständig die für die Zielübung notwendigen und geeigneten Massnahmen ergreifen

**3** SOZIAL-  
KOMPETENZ

- kann bei Lehrpersonen bzw. anderen Lernenden Hilfe suchen und diese annehmen
- kann dem unterschiedlichen Niveau der Klasse wertfrei begegnen

- kann anderen Lernenden konstruktive Korrekturen und angemessene Hilfestellung geben
- kann in Gruppen eine selbststudierte Jonglier-Abfolge erarbeiten

- kann eigene Bedürfnisse zugunsten der Gruppe zurückstellen
- ist fähig auf Stärken und Schwächen der Gruppenmitglieder Rücksicht zu nehmen

**4** METHODEN-  
KOMPETENZ

- kennt ausgewählte methodische Aufbauformen und kann diese praktisch umsetzen
- erkennt, in welchem Stadium des Lernprozesses er/sie sich befindet

- kann anhand einer Videosequenz einen Bewegungsablauf analysieren
- ist fähig, die Innen- und Aussensicht zu vergleichen und geeignete Rückschlüsse zu ziehen, um Bewegungsabläufe zu optimieren

- kann anderen Lernenden eine bestimmte Bewegungsabfolge methodisch sinnvoll beibringen
- können methodische Massnahmen zur Bewältigung einer Gruppenaufgabe ergreifen

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Jongliermaterial ist nur zum Jonglieren da!
- Bei Erschwerung der Aufgabenstellung (z.B. verschiedenen Untergründe) ist Selbsteinschätzung angesagt



# MINITRAMPOLIN

**AUSDRUCK  
MUSS**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1  
FACH-  
KOMPETENZ**

- versteht die Prinzipien des Helfens bzw. Sicherns
- kann mit vernünftigem Anlauf und beidbeinigem Absprung über ein Minitrampolin springen
- kann dabei die Landung kontrollieren

- kann verschiedene Hindernisse mit gleichzeitigem kreativem Figuren-Einbau überspringen
- kann in der Flugphase eine mit verschiedenen Materialien kombinierte Bewegungsaufgabe lösen (z.B. Korbtreffer Basketball)
- kann durch variable Absprungmöglichkeiten eine beliebige Rotation vollziehen

- kann von unterschiedlichsten Geräten mittels Minitrampolin abspringen und zusätzlich in der Flugphase eine beliebige Figur einbauen
- kann in varianter Möglichkeit fließend mehr als eine Figur springen
- meistert anspruchsvolle Trampolinsprünge

**2  
SELBST-  
KOMPETENZ**

- kann sich auf Minitrampolin-Sprungformen einlassen und sich in Bewegungsaktionen die für eine möglichst unfallfreie Sprungabfolge notwendige Konzentration aufbringen
- kann die eigenen Fähigkeiten bzw. Fertigkeiten und die mit der Sportart verbundenen Risiken angemessen einschätzen

- kann für das eigene Minitrampolin-Springen Verantwortung übernehmen
- kann sich gewissenhaft mit vorgegebenen und eigenständig entwickelten Sprungvariationen beschäftigen
- erkennt eigene Stärken und Schwächen

- kann fachliche Schwächen und gegebenenfalls ungünstige physische Voraussetzungen mit kreativen Sprungabfolgen wettmachen
- kann Probleme in Bewegungsabläufen anhand der Auswahl geeigneter Massnahmen lösen

**3  
SOZIAL-  
KOMPETENZ**

- kann von der Lehrperson bzw. den Mitlernenden Ratschläge zur erfolgreichen Bewältigung einer Bewegungsaufgabe entgegennehmen
- kann den Mitlernenden angemessene Hilfestellung geben
- kann Hilfestellung von Mitlernenden annehmen

- kann Mitlernenden hilfreiche Verbesserungsmöglichkeiten bieten
- kann in einer Kleingruppe mit verschiedenen zur Verfügung stehenden Materialien eine Minitrampolin-Sprung-Abfolge zusammenstellen
- kann sich in den Dienst einer Kleingruppe (z.B. Dunkings in Kleingruppen) stellen

- kann Bedürfnisse, Stärken und Schwächen anderer erkennen sowie diese zur gezielten Problembewältigung nutzen
- kann in einer Kleingruppe eine eigenständig erarbeitete Minitrampolin-Abfolge springen

**4  
METHODEN-  
KOMPETENZ**

- setzt sich mit methodischen Aufbauformen des Minitrampolin-Springens auseinander
- bringt methodische Schritte mit der geforderten Zielaufgabe (z.B. möglichst weit/hoch springen/ Ästhetik) in Bezug

- kann sportartspezifische Bewegungsabläufe bei sich selber (z.B. Videoaufnahme) und anderen methodisch korrekt beurteilen bzw. einschätzen sowie spezifische Rückmeldungen zur Problemlösung geben

- kann je nach Situation/Lernstadium zwischen verschiedenen methodischen Ansätzen variieren
- kann verantwortungsvoll abschätzen, in welchem Masse der Mitturnende zur Hilfestellung benötigt

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Hinweise der Lehrperson auf mögliche Gefahren im Umgang mit dem Minitrampolin
- Sicherheitsorientiertes Aufstellen der Sprunganlagen
- Aufgaben dem Sprungniveau der Lernenden anpassen
- Lehrperson bietet Sicherung/Hilfestellung bei anspruchsvollen Sprüngen





# ROPE SKIPPING

**AUSDRUCK  
MUSS**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1  
FACH-  
KOMPETENZ**

Der/Die Lernende...

- kann einbeinig (links/rechts), beidbeinig und laufend mit einem Seil springen
- kann einfache vorgegebene Sprungkombinationen einbeinig (links/rechts), beidbeinig und laufend fortbewegend mit einem Seil springen
- kann in beliebiger Abfolge sowohl ausdauernd als auch im Sinne der Ästhetik mit einem Seil springen

Der/Die Lernende...

- kann innerhalb eines beliebigen Bewegungsablaufs verschiedene Sprungvarianten miteinander kombinieren (überkreuzt, Schwung-Richtungswechsel, Rotationen)
- kann partnerweise vorgegebene Sprungformen mit einem Seil springen
- kann Gruppen-Rope-Skipping-Formen mit einem langen Schwungseil springen

Der/Die Lernende...

- kann in Einzel- und Partnerarbeit mit einem Seil sowie in Gruppenarbeit mit einem langen Schwungseil verschiedene Sprungvarianten anhand eines vorgegebenen Musikrhythmus springen
- kann anspruchsvolle Sprungformen bewältigen (Single-/Double-Dutch/Cross)

**2  
SELBST-  
KOMPETENZ**

- kann sich auf ungewohnte Seil-Sprungformen einlassen und die für die Zielerreichung notwendige Konzentration aufrecht erhalten
- kann die eigenen Fähigkeiten bzw. Fertigkeiten angemessen einschätzen und sachlich mit individuellen Leistungsniveaus innerhalb der Klasse umgehen

- kann sich in Einzel- und Teamarbeit zielorientiert sowie gewissenhaft mit vorgegebenen und eigenständig entwickelten Sprungvariationen beschäftigen
- ist sich bewusst, dass der individuelle Lernfortschritt eigenverantwortlich erfolgt

- erkennt eigene Stärken und Schwächen
- kann die eigenen Stärken dafür nutzen, um Bewegungsabläufe entsprechend weiterzuentwickeln
- kann Probleme in Bewegungsabläufen anhand der Auswahl geeigneter Massnahmen lösen

**3  
SOZIAL-  
KOMPETENZ**

- kann von der Lehrperson bzw. den Mitlernenden Ratschläge zur erfolgreichen Bewältigung einer Bewegungsaufgabe entgegennehmen
- kann jegliche zur Aufgabenbewältigung dienende Ansätze von Mitschülern wertfrei akzeptieren

- kann Mitlernenden zielorientierte und hilfreiche Verbesserungsmöglichkeiten bzw. Hilfestellungen bieten
- kann in einer Kleingruppe eine Seilsprung-Folge zusammenstellen
- kann sich in den Dienst einer Kleingruppe stellen und ist fehler-tolerant

- kann in einer Kleingruppe einen eigenständigen Anteil zur Aufgabenbewältigung leisten
- kann Bedürfnisse, Stärken und Schwächen anderer zur gezielten Problembewältigung nutzen
- kann in einer Gruppe eine einstudierte Seilsprung-Sequenz passend zur Musik erarbeiten und springen

**4  
METHODEN-  
KOMPETENZ**

- ist mit methodischen Aufbauformen des Seilspringens vertraut
- weiss, welche methodischen Schritte es bei welcher Zielaufgabe (z.B. Fitness/Ästhetik) bedarf

- kann sportartspezifische Bewegungsabläufe bei sich selber (z.B. Videoaufnahme) und anderen methodisch korrekt beurteilen sowie spezifische Rückmeldungen zur Problemlösung geben

- kann zwischen verschiedenen methodischen Ansätzen variieren, die zur erfolgreichen Anwendung der eigenen und fremden (z.B. Kleingruppe) Lernentwicklung führen

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Hinweise der Lehrperson auf mögliche Gefahren im Umgang mit verschiedenen Arten von Seilen und den zusätzlich zu verwendenden Materialien
- Hinweise auf gesundes Schuhwerk geben
- Über allfällige gesundheitliche Probleme (z.B. Asthma, Epilepsie) von Lernenden Bescheid wissen







# AEROBIC

**GESUNDHEIT  
KANN**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1** FACH-  
KOMPETENZ

Der/Die Lernende...

- kennt Grundschrirte (Basic, Step Touch usw.) des Aerobics
- kann eine koordinativ einfache Bewegungsfolge nachmachen

Der/Die Lernende...

- wendet Grundschrirte mit Drehungen an
- verfügt über eine gute Ausdauerleistungsfähigkeit, so dass über längere Zeit ein Aerobic-Training absolviert werden kann

Der/Die Lernende...

- führt koordinativ anspruchsvolle Kombinationen aus
- kann über sehr lange Zeit ein Aerobic-Training absolvieren
- kann Bein- und Armbewegungen koordinieren

**2** SELBST-  
KOMPETENZ

- kann sich auf die gestellten Bewegungsaufgaben konzentrieren und lenkt andere Lernende nicht ab
- schätzt das eigene Leistungsvermögen korrekt ein
- freut sich über eine gemeisterte Bewegungsabfolge

- analysiert eigenes Bewegungsverhalten
- erkennt Stärken und Schwächen
- übt konsequent eine Bewegungsabfolge ein
- reflektiert das eigene Können und Verhalten

- kann selbstständig dem eigenen Niveau angepasst eine Schrittkombination zusammenstellen
- kann eigene Schrittkombinationen gestalten
- setzt sich eigene Ziele im Aerobic und arbeitet darauf hin

**3** SOZIAL-  
KOMPETENZ

- verhält sich in der Aerobic-Gruppe so, dass alle die gemeinsame Bewegungsaktivität als motivierend erleben

- unterstützt und motiviert die anderen Aerobic-Gruppenmitglieder
- gibt seine/ihre Erfahrungen zu Aerobic weiter
- kann Feedbacks annehmen und geben

- organisiert sich mit anderen Lernenden für gemeinsame Aerobic-Treffs
- nutzt die sozialen Kontakte in der Aerobic Gruppe

**4** METHODEN-  
KOMPETENZ

- besorgt sich zweckdienliche Informationen zu Aerobic (Anleitungen, Filmchen, Apps usw.)

- kennt verschiedene methodische Aufbauformen, um eine kleine Bewegungsfolge einzuführen

- kann der Klasse eine Choreographie vermitteln
- kann mit der Klasse ein funktionelles Aufwärmen durchführen

### SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Korrektes Aufsetzen des Fusses auf den Boden beachten
- Genügend Abstand zu Mitlernenden einhalten
- Auf Belastungen des Bewegungsapparates hinweisen





# AQUAFITNESS

**GESUNDHEIT  
KANN**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1  
FACH-  
KOMPETENZ**

Der/Die Lernende...

- kann ein einfaches Ausdauertraining mit Spiel- und Wettkampfformen im Wasser durchhalten
- kann Kräftigungsübungen im Wasser mit und ohne Hilfsmittel ausführen
- erkennt den Sinn von Aquafitness

Der/Die Lernende...

- verfügt über einen guten Fitnesszustand im Wasser
- versteht den Sinn von funktionellen Übungen im Wasser
- kann sich mit Schwimmkörpern im Wasser entspannen
- kann mit Westen im Wasser joggen

Der/Die Lernende...

- erkennt psychische und physische Zusammenhänge beim Aquafittraining
- verfügt über eine sehr gute Leistungsfähigkeit im Wasser
- kann anspruchsvolle koordinative Übungen durchführen

**2  
SELBST-  
KOMPETENZ**

- kann aufgrund von gemachten Erfahrungen im Aquafittraining ihren Fitnesszustand benennen
- kann seine/ihre Befindlichkeit während dem Training wahrnehmen und reflektieren

- verbessert seinen/ihren Fitnesszustand und die eigenen Belastungsgrenzen
- erkennt, wie er/sie die eigene Fitness im Wasser positiv beeinflussen kann

- kann sich eigene Ziele setzen und mit Wille und Biss den eigenen Fitnesszustand im Wasser stetig verbessern
- kann selbstständig ein Aquafitstraining durchführen

**3  
SOZIAL-  
KOMPETENZ**

- kann mit andern zusammen ein Training im Wasser geniessen
- kann partnerbezogene und vertrauensfördernde Formen durchführen
- verhält sich in der Gruppe so, dass die anderen Lernenden das Training positiv erleben

- motiviert die anderen Lernenden beim Training im Wasser
- gibt den anderen Tipps und Erfahrungen weiter und nimmt selber Feedbacks an

- organisiert sich mit anderen Personen für gemeinsame Trainings oder Events
- nutzt soziale Kontakte im Umfeld seiner/ihrer Trainingsgruppe als einen Aspekt der Gesundheitsförderung

**4  
METHODEN-  
KOMPETENZ**

- wendet gesundheitsfördernde Arten der körperlichen Betätigung im Wasser an und besorgt sich zweckdienliche Informationen dazu

- kann einzelne Trainingsformen des Aquafittrainings anwenden, sich eigene Ziele setzen und darauf hinarbeiten
- kennt verschiedene Aufwärmformen und wendet diese an

- steigert mit regelmässigem Aquafit-Training das eigene Wohlbefinden
- ist in der Lage, kleine Unterrichtseinheiten im Wasser zu leiten
- kann einen eigenen Trainingsplan kreieren

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Funktionelles Aufwärmen
- Übungen dem Niveau der Lernenden anpassen
- Über allfällige chronische Krankheiten der Lernenden informiert sein (Asthma, Epilepsie, Diabetes etc.)





# INDOOR CYCLING

GESUNDHEIT  
KANN

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

1 FACH-  
KOMPETENZ

Der/Die Lernende...

- kann die Bikes korrekt einstellen und kennen die Gründe dafür
- kennt die korrekten Grundfahrtechniken (seated flat, seated hill)
- kann ein angeleitetes Aufwärmen von 10 Minuten Dauer in der Gruppe mitmachen

Der/Die Lernende...

- kann die korrekten Grundfahrtechniken anwenden
- kann rhythmisch zu Musik treten
- kann ein angeleitetes Cyclingprogramm von 30 Minuten Dauer mitmachen
- kann den Pulsmesser einsetzen

Der/Die Lernende...

- kennt fortgeschrittene Fahrtechniken (standing hill, running)
- kann ein angeleitetes Cyclingtraining von 60 Minuten Dauer mitmachen

2 SELBST-  
KOMPETENZ

- nimmt jeweils ein Tuch mit zum Bike
- erkennt, dass es nicht um den sportlichen Vergleich mit den anderen geht
- nimmt die eigene Befindlichkeit während des Trainings wahr und reflektiert diese

- erkennt den physiologischen Nutzen des Indoor Cyclings
- kann selbstständig ein Trainingsprogramm absolvieren
- analysiert das eigene Leistungsvermögen realistisch

- erkennt den physiologischen Nutzen des Indoor Cyclings
- kann selbstständig ein Trainingsprogramm absolvieren
- analysiert das eigene Leistungsvermögen realistisch

3 SOZIAL-  
KOMPETENZ

- erlebt das Indoor Cycling in der Gruppe als motivierend
- tauscht sich während des Trainings mit anderen Lernenden über die gemachten Erfahrungen aus

- trägt mit motivierender und positiver Art zu einem tollen Leistungsklima bei
- reflektiert und tauscht sich über ein intensives Cyclingprogramm aus

- organisiert sich mit anderen Lernenden für einen gemeinsamen Cycling-event (z.B. Fitnesskeller, Cycling-Event in der Rankhofhalle)

4 METHODEN-  
KOMPETENZ

- nutzt die Einstellungsmöglichkeiten auf dem Display, um das Training effektiver zu gestalten und Hinweise zum eigenen Leistungsvermögen zu erhalten

- kennt verschiedene methodische Aufbauformen, um ein Training zu gestalten

- kann die verschiedenen Aufbauformen mit Klassen durchführen
- kann selbstständig ein Trainingsprogramm zusammenstellen und anleiten

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Korrektes Einstellen der Bikes (Sitzhöhe, Lenkerhöhe)
- Am Ende des Trainings auf das Ausfahren achten
- Chronische Krankheiten von Lernenden kennen (Asthma, Diabetes, Epilepsie etc.)
- Übungen und Tempi dem Leistungsniveau der Lernenden anpassen
- Informationen zu den Funktionen der Bikes (sinnvolles Einstellen des Widerstandes)





# NORDIC WALKING

**GESUNDHEIT  
KANNT**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1** FACH-  
KOMPETENZ

Der/Die Lernende...

- kennt die Handhabung der Stöcke (Einstellung der Stocklänge und der Schlaufen)
- kennt die Grundtechniken (Schritt- und Stocktechnik)
- erreicht eine durchschnittliche Walkingleistung

Der/Die Lernende...

- kann das Erlernte auf verschiedenen Unterlagen anwenden (Gefälle, Teer, Kies)
- erreicht eine gute Walkingleistung
- kann den Pulsmesser einsetzen

Der/Die Lernende...

- können ein angeleitetes Training von 60 Minuten mitmachen, und das Erlernte korrekt anwenden
- erreicht dabei eine sehr gute Walkingleistung

**2** SELBST-  
KOMPETENZ

- achtet auf die richtige Ausführung
- nimmt die eigene Befindlichkeit während des Trainings wahr und reflektiert diese
- setzt sich mit der Aussenwirkung auseinander
- ist offen dafür, Nordic Walking auszuprobieren

- erkennt den gesundheitlichen Nutzen des Nordic Walkings
- zeigt die Bereitschaft, die Walkingtechnik zu verbessern
- kann die Technik von anderen Lernenden beobachten/analysieren

- kann selbstständig ein Trainingsprogramm zusammenstellen
- feilt an der Technik, damit diese möglichst perfekt wird
- nimmt die Natur während des Trainings wahr

**3** SOZIAL-  
KOMPETENZ

- erlebt das Nordic Walking in der Gruppe als motivierend
- trägt mit guter Stimmung zu einem positiven Lernklima bei
- hört der Lehrperson aufmerksam bei den Anweisungen zu

- gibt Tipps und Erfahrungen den anderen Lernenden weiter
- tauscht sich während dem Walking-Training intensiv mit den anderen Teilnehmenden aus

- organisiert sich mit anderen Lernenden/Personen für gemeinsame Walking-Ausflüge
- kann Feedback zum Walking-Stil wertschätzend geben und professionell entgegennehmen

**4** METHODEN-  
KOMPETENZ

- verbessert seine/ihre Technik durch Videoaufnahmen
- besorgt sich Informationen/Anleitungen zum Nordic Walking (Apps, Filmchen usw.)

- kann einen Übungsparcours zusammenstellen, um die Techniken zu üben und zu verbessern
- kann ein Auswertungsgespräch zum Erlebnis «Nordic Walking» moderieren

- kann einen Ausflug selbstständig planen, organisieren und sicher durchführen
- kann mit der Klasse ein funktionelles Aufwärmen durchführen

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Rekonoszieren der Walkingstrecke durch die Lehrperson als Vorbereitung (Erkennen von gefährlichen oder anspruchsvollen Passagen)
- Bei Ausflügen auf Verkehr achten – welches ist der sicherste Weg?
- Zusammenbleiben – Übersicht auf die Gruppe haben
- Auf korrektes Ausführen der Technik achten, auf die Wichtigkeit von gutem Schuhwerk hinweisen
- Sonnenschutz im Sommer, funktionelle Kleidung im Winter
- Gesundheitliche Probleme von Lernenden kennen (Asthma, Epilepsie, Diabetes etc.)





# AUSDAUER

**GESUNDHEIT MUSS**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1** FACH-KOMPETENZ

Der/Die Lernende...

- bewegt sich im Ausdauerbereich im Alltag
- kann 10 Minuten joggen, ohne eine Pause einzulegen

Der/Die Lernende...

- verbessert seine/ihre Ausdauer
- kennt seine/ihre Belastungsgrenzen
- kennt den Zusammenhang von Belastungsintensität und Herzfrequenz

Der/Die Lernende...

- erkennt psychische und physische Zusammenhänge beim Ausdauertraining
- steigert sein/ihr Wohlbefinden und seine/ihre Leistungsfähigkeit
- kann einen Trainingsplan erstellen

**2** SELBST-KOMPETENZ

- kann aufgrund von gemachten Erfahrungen im Ausdauerbereich seine/ihre Ausdauerfähigkeit benennen
- kann seine/ihre Befindlichkeit während dem Training wahrnehmen und danach reflektieren

- erkennt, wie sie seine/ihre eigene Ausdauerfähigkeit positiv beeinflussen kann
- nimmt wahr, wie sich verschiedene Trainingsformen anfühlen

- wendet Bewegungs-/Trainingsformen an, die seine/ihre Ausdauerfähigkeit gezielt unterstützen und ihr Wohlbefinden steigern

**3** SOZIAL-KOMPETENZ

- kann in der Gruppe ein angeleitetes Ausdauertraining in der Natur als gesundheitsfördernd erleben und bringt sich in der Gruppe positiv ein

- motiviert die anderen Lernenden beim Ausdauertraining
- gibt Tipps und Erfahrungen den anderen weiter

- organisiert sich mit anderen Lernenden/Mitmenschen für gemeinsame Trainings oder Ausdauerentscheidungen

**4** METHODEN-KOMPETENZ

- wendet gesundheitsfördernde Arten der körperlichen Betätigung im Bereich Ausdauer an und besorgt sich zweckdienliche Informationen dazu

- kann einzelne Trainingsformen des Ausdauertrainings anwenden, sich eigene Ziele setzen und darauf hinarbeiten
- kennt verschiedene Sportarten, mit denen die Ausdauerfähigkeit verbessert werden kann

- steigert mit regelmässigem Ausdauertraining sein/ihr Wohlbefinden und Nutzen entsprechende Angebote zur Nutzung von Vorsätzen

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Funktionelles Aufwärmen
- Funktionelle Bekleidung und gelenkschonende Schuhe
- Lehrperson kennt eventuelle gesundheitliche Einschränkungen von Lernenden (z.B. Asthmatiker/-innen)





# BEWEGLICHKEIT

**GESUNDHEIT MUSS**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1** FACH-KOMPETENZ

Der/Die Lernende...

- kennt den physiologischen Sinn von Beweglichkeit
- kennt die grossen Muskelgruppen
- weiss, dass es verschiedene Methoden gibt, die Beweglichkeit zu trainieren (Stretching, Faszientraining, Black Rolls, Yoga)

Der/Die Lernende...

- kennt verschiedene Methoden, wie die Beweglichkeit trainiert werden kann
- kann ein angeleitetes Beweglichkeits-training korrekt ausführen

Der/Die Lernende...

- kann verschiedene Formen des Beweglichkeitstrainings durchführen und für das eigene Wohlbefinden nutzen
- kennt den Einfluss von gezieltem Beweglichkeitstraining auf das psychische Wohlbefinden

**2** SELBST-KOMPETENZ

- kann eigene Verspannungen wahrnehmen und weiss, dass diesen gezielt entgegengewirkt werden kann
- kann sich beim angeleiteten Training auf sich und den eigenen Körper konzentrieren

- kennt die persönlichen Schwachstellen bzw. Verkürzungen der Muskulatur
- beachtet Hinweise zur korrekten Ausführung von Beweglichkeits-übungen

- entscheidet sich für das persönlich optimale Beweglichkeitstraining und wendet es an
- erlebt den positiven Effekt eines gezielten Trainings

**3** SOZIAL-KOMPETENZ

- kann ein angeleitetes Partner-Stretching absolvieren
- kann sich über eigen Befindlichkeiten während des Beweglichkeitstrainings mit anderen Lernenden austauschen
- setzt Tipps der Lehrperson um

- kann anderen Lernenden Hinweise zur korrekten Ausführung von Stretching-Übungen geben
- nimmt Tipps von anderen Lernenden an

- kann ein kurzes funktionales Stretchingprogramm anleiten (z.B. Ausstretchen)
- besucht mit Lernenden mit denselben Interessen gemeinsam einen Kurs (z.B. Yoga)

**4** METHODEN-KOMPETENZ

- kennt das Basisprogramm «Top Ten» und kann die Übungen unter Anleitung korrekt ausführen
- weiss, worauf beim Stretching zur korrekten Ausführung geachtet werden muss

- kann vorgängig beanspruchte Muskulatur ausstretchen
- absolviert einen Beweglichkeitstest

- kennt verschiedene Methoden des Beweglichkeitstrainings und kann diese situativ anwenden (Stretching, Faszientraining, Black Rolls, Yoga)
- nutzt interne und externe Angebote zur Umsetzung und Vertiefung des eigenen Bedarfs und Anspruchs

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Unbedingt auf korrekte Bewegungsausführung achten
- Beweglichkeitstraining nie direkt nach anspruchsvollen, stark ermüdenden Trainings (v.a. Kraft, Ausdauer)





# ENERGIEBILANZ

**GESUNDHEIT MUSS**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1** FACH-KOMPETENZ

Der/Die Lernende...

- kennt die eigenen Essensgewohnheiten
- kennt die Bestandteile der Grundnahrung (z.B. Brot, Fleisch, Gemüse, Salat, Getränke)
- kennt das Prinzip der Energiebilanz

Der/Die Lernende...

- kennt die detaillierten Bestandteile der Nahrung (z.B. Eiweiss, Kohlehydrate, Fett, Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe)

Der/Die Lernende...

- kann seinen/ihren persönlichen Ernährungsplan erstellen
- kennt Omega-3-Fettsäuren und deren Wirkung auf den Körper
- kennt den Energiegehalt von Lebensmitteln

**2** SELBST-KOMPETENZ

- achtet auf die eingenommenen Nahrungsmittel
- stellt den eigenen Flüssigkeitsbedarf sicher
- nimmt den eigenen Energiebedarf wahr

- wählt bewusst eine ausgewogene Ernährung
- vermeidet unnötige Energiezufuhr (z.B. Energy-Drinks)

- hält sich an seinen/ihren persönlichen Ernährungsplan
- plant körperliche Betätigung mit der Ernährung und stimmt beides aufeinander ab

**3** SOZIAL-KOMPETENZ

- tauscht sich mit seinen/ihren Kolleginnen und Kollegen über ihre Essensgewohnheiten aus
- setzt sich im persönlichen Umfeld mit den diversen Essensgewohnheiten auseinander

- diskutiert im persönlichen Umfeld Ernährungsprinzipien
- diskutiert das gemeinsame Essen in der Kantine

- teilt ihre Erfahrungen ihren Freunden und Bekannten mit
- teilt ihre Kochkunst und ihre Essenskultur im Bekanntenkreis

**4** METHODEN-KOMPETENZ

- ist in der Lage, seine/ihre Essensgewohnheiten an die jeweiligen Situationen anzupassen
- ist sportlich aktiv

- stellt ihre Ernährung auf ihre persönlichen Aktivitäten ein (Sporttätigkeiten oder aber keine aktive Bewegungstätigkeit im Beruf)

- erstellt einen spezifischen Ernährungsplan aufgrund der persönlichen beruflichen und freizeithlichen Aktivitäten

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- genügend Flüssigkeit aufnehmen
- Aufmerksamkeit bei Unwohlsein
- Aufmerksamkeit bei Essstörungen





# ENTSPANNUNG

**GESUNDHEIT MUSS**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1** FACH-KOMPETENZ

Der/Die Lernende...

- kennt Belastungen in Beruf/Schule/ Sport/Freizeit und weiss um die Möglichkeiten, diese auszugleichen (aktiv und passiv)
- kennt diverse Entspannungsformen

Der/Die Lernende...

- kennt verschiedene ausgleichende Übungen für den Rücken/Nackenbereich
- kennt den Nutzen von spezifischen Entspannungsformen (PMR, Autogenes Training, Atmungsübungen, Yoga, Traumreise, Qi Gong)

Der/Die Lernende...

- weiss, dass Körper und Geist eine Einheit sind und sorgen für Ausgleich
- weiss, welche Entspannungs-/ Regenerationsformen wann passend sind

**2** SELBST-KOMPETENZ

- kann die eigene Befindlichkeit bei/nach Belastungen wahrnehmen
- nimmt wahr, dass sich körperliche Belastungen auf die Befindlichkeit auswirken und ausgeglichen werden können

- Können gezielt ihre persönliche Entspannung/Regeneration beeinflussen, weil sie wissen, was wann gut tut bzw. entspannend/ regenerativ wirkt
- wenden effektive Methoden an (aktive und passive)

- kann Belastungen im Alltag ausgleichen
- kann situativ Entspannungs-/ Regenerationsmethoden anwenden

**3** SOZIAL-KOMPETENZ

- erlebt verschiedene Arten der Entspannung/Regeneration in der Gruppe und lässt sich darauf ein
- kann sich über persönlich erlebte Entspannungs-/Regenerationsmöglichkeiten austauschen

- tauscht sich über den Umgang mit ausgleichenden Massnahmen aus und gibt seine/ihre Erfahrungen weiter
- unterstützt andere Lernende z.B. mit Massagebällen

- nutzt die Möglichkeit der sozialen Kontakte z.B. mit Gleichgesinnten in der Klasse, um gemeinsam Möglichkeiten der Entspannung/Regeneration anzuwenden (z.B. Massage mit Massage-Bällen, Rückenmassage, Wellnessangebote)

**4** METHODEN-KOMPETENZ

- kann eine Entspannungsmethode (z.B. Stretching, Atmungsübung, Black Rolls, Jogging) anwenden
- besorgt sich bei Bedarf Hilfe/Informationen (Lehrperson, Mitlernende, CD, DVD)

- wählt gezielt für sich passende Entspannungsmöglichkeiten und wendet diese an
- setzt sich zum Ziel, regelmässig eine bestimmte Entspannungsform durchzuführen, um den Nutzen/Effekt zu vergrössern

- steigert durch regelmässige Anwendung von Entspannungs-/Regenerationsmassnahmen das Wohlbefinden (Black Rolls, Wellness, Yoga etc.)
- besucht gezielt Kursangebote

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Je nach Form der Entspannung genügend Abstand halten





# KRAFT

**GESUNDHEIT  
MUSS**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1** FACH-  
KOMPETENZ

Der/Die Lernende...

- kennt die Grundsätze eines Krafttrainings:
- kennt den Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule
- kennt die Grundfunktionen der Kraftgeräte

Der/Die Lernende...

- kennt die drei Kraftarten Maximalkraft, Schnellkraft, Kraftausdauer
- kennt verschiedene Hilfsmittel
- kennt die grossen Muskelgruppen (Agonisten/Antagonisten)

Der/Die Lernende...

- kennt Übungen zur Entlastung und Mobilisierung der Wirbelsäule
- kennt Basisübungen zur Rumpfstabilisierung
- kennt Möglichkeiten der Prävention durch gezieltes Krafttraining

**2** SELBST-  
KOMPETENZ

- achtet auf die korrekte Ausführung der Übungen
- setzt sich im Alltag mit eigenen Belastungssituationen auseinander
- nimmt den eigenen Körper bezüglich Kraftressourcen wahr

- kann die Belastungen individuell anpassen
- wendet die Geräte nach den eigenen individuellen Voraussetzungen an
- kann seriös und ausdauernd Kraft trainieren

- kann ein Krafttraining reflektieren
- kennt die eigenen muskulären Stärken und Schwächen
- kann die Comfort Zone verlassen und ein hartes, qualitativ gutes Krafttraining absolvieren

**3** SOZIAL-  
KOMPETENZ

- kann andere Lernende bei der Ausführung kontrollieren
- unterstützt andere Lernende an den Geräten

- tauscht sich in der Gruppe über die Erfahrungen beim Krafttraining aus
- wirkt bei Krafttests motivierend auf andere Lernende

- unterstützt und korrigiert zuverlässig Stabilisationsübungen in der Partnerarbeit
- beobachtet und korrigiert Mitlernende bezüglich Bewegungsausführung

**4** METHODEN-  
KOMPETENZ

- wendet Techniken zum Heben und Tragen von Lasten an kann Belastungen ausgleichen

- kennt individuelle Ausgleichs- und Entlastungsmöglichkeiten und wendet diese an
- wendet ein Trainingsprogramm an

- erstellt ein eigenes Trainingsprogramm
- vermeidet bewusst Verletzungsrisiken
- Setzt sich mit den Konsequenzen von leistungssteigernden Präparaten kritisch auseinander

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Mittlere Gewichtseinheiten; Überbelastungen durch Maximalgewichte vermeiden! Auf korrekte Bewegungsausführung achten, Fehlhaltungen korrigieren
- Grundsätze eines Krafttrainings:
  1. Aufwärmen, 2. Technisch korrekte Ausführung, 3. «gerader Rücken»
  4. Ganzheitliches Training, 5. Gleichmässiges langsames Training, 6. CoolDown





# BIKEN

**HERAUSFORDERUNG  
KANN**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1** FACH-  
KOMPETENZ

Der/Die Lernende...

- weiss wie man sein Bike einstellt
- kann sich mit einem Bike fortbewegen
- kann eine Kette wieder einsetzen
- weiss wie man richtig bremst
- kennt die Verkehrsregeln

Der/Die Lernende...

- kann die Geschwindigkeit dem Terrain anpassen
- kann beim aufwärtsfahren problemlos schalten
- kann die Biker-Position auf dem Bike

Der/Die Lernende...

- beherrscht das Fahrrad auf diversen Unterlagen
- nimmt die Biker-Position ein wenn es beim biken nötig wird
- balanciert auch ohne Vortrieb auf dem Bike ohne abzustehen

**2** SELBST-  
KOMPETENZ

- versucht neue Herausforderungen anzunehmen
- setzt sich mit den eigenen Emotionen auseinander
- kann eigene Fähigkeiten einschätzen

- akzeptiert eigene Grenzen
- wagt sich an anspruchsvolle Aufgaben
- kann diszipliniert üben
- versucht schwierigere Terrains zu fahren

- übt selbständig an der Verbesserung des eigenen Fahrstils
- kann Rückschläge hinnehmen und sich neu motivieren
- entscheidet wann eine Übung oder ein Terrain sie überfordert

**3** SOZIAL-  
KOMPETENZ

- unterstützt andere Lernende (Sattelleinstellung, Helm, Bodengegebenheiten)
- lässt sich von Gruppendruck nicht beeinflussen

- unterstützt schwächere
- kann weniger Guten ein Vorbild sein und motivieren
- trägt zu einem guten Lernklima bei

- erkennt Frustration frühzeitig und schreitet helfend ein
- gibt wertvolle Tipps
- zeigt anderen wie eine schwierige Passage gefahren wird

**4** METHODEN-  
KOMPETENZ

- hält sich an die Verkehrsregeln
- beginnt sich langsam zu steigern
- startet immer vom Einfachen zum Schwierigen

- beobachtet andere auf dem Bike, um Feedback geben zu können
- gibt mit iPad-Videoanalyse Feedback

- reflektiert sein/ihr Tun und zieht daraus Erkenntnisse
- beobachtet und analysiert andere auf deren Bikes und kommentiert oder korrigiert allfälliges

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Überprüfung des Bikes (Bremsen, Luft in den Rädern, Schaltung, Sitzhöhe)
- Angemessenes Einwärmen: Langsame Steigerung der Intensität und Übungsschwierigkeit
- Abklären von Asthmatikern oder anderen gesundheitlichen Einschränkungen (Bereithalten der Medikamente/Asthma-Pumpe/usw.)





# EINRAD

**HERAUSFORDERUNG  
KANN**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1** FACH-  
KOMPETENZ

Der/Die Lernende...

- kann die Sitzhöhe einstellen
- kann richtig auf- und absteigen
- kennt die optimale Sitzposition auf dem Einrad und die Möglichkeiten des Ausbalancierens mit den Armen

Der/Die Lernende...

- kann mit wenig Hilfe (geradeaus) fahren
- sucht gerade Haltung
- kennt richtigen Hüftwinkel

Der/Die Lernende...

- kann in einem gleichmässigen Rhythmus fahren
- variiert Tempo bewusst
- streut Richtungsänderungen ein

**2** SELBST-  
KOMPETENZ

- kann seine eigenen Fertigkeiten richtig einschätzen
- lässt sich positiv auf die Aufgabe «Einrad» ein
- lässt sich auf verschiedene Gleichgewichtsübungen ein

- ist offen für das Erlernen von Neuem
- bleibt dran, sich auf dem Einrad verbessern zu wollen
- reflektiert die Erfahrung auf dem Einrad

- passt Übungen an die Fähigkeiten an
- versucht als Vorbild voranzugehen
- sucht neue Herausforderungen

**3** SOZIAL-  
KOMPETENZ

- bietet Hilfestellung an
- lässt sich helfen
- fordert Hilfestellung an

- versucht Schwächere zu motivieren
- tauscht Tipps aus

- trägt zum Gelingen einer positiven Sportstunde bei
- kann Inputs zur Verbesserung der Technik geben

**4** METHODEN-  
KOMPETENZ

- geht über Partnerübungen/Stützelementen zum alleine fahren über
- wärmt gut auf
- setzt sich auf dem Einrad mit dem Gleichgewicht auseinander
- erkennt Sturzgefahr

- kann gekennzeichneten Streckenabschnitt durchfahren
- kann sich über Video selbst analysieren

- kennt verschiedene Übungsformen
- kennt verschiedene Hilfestellungen (Schwedekasten, Stange, Hand)
- kann jemandem das Einradfahren beibringen

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Kontrolle der Einräder
- Wissen um die Sturzgefahr
- Angemessenes Aufwärmen der beanspruchten Muskulatur
- Sichern zu zweit oder alleine, an der Wand entlang, bei Sicherheit alleine versuchen





# EISLAUFEN

**HERAUSFORDERUNG  
KANN**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1 FACH-  
KOMPETENZ**

Der/Die Lernende...

- kann sich auf dem Eis fortbewegen
- kennt elementare Facts, welche dieses Fortbewegen sicherer machen (Verlagern des Körperschwerpunktes)
- kennt das Verhalten beim Stürzen
- kann stoppen

Der/Die Lernende...

- kann sich auf dem Eis sicher und zügig fortbewegen
- beherrscht das Stoppen gut
- beherrscht einfache Fahr-/Kunstformen (Kantenwechsel)

Der/Die Lernende...

- kann sich auf dem Eis schnell und gekonnt fortbewegen
- beherrscht verschiedene Fahrformen (insbesondere auch rückwärts)
- beherrscht schnelle Richtungswechsel

**2 SELBST-  
KOMPETENZ**

- kann seine eigenen Fertigkeiten richtig einschätzen
- lässt sich positiv auf die Aufgabe «Eislaufen» ein
- setzt sich mit dem Thema «Angst» auseinander

- ist offen für das Erlernen von Neuem
- entwickelt durch das Verbessern der eigenen Technik Selbstvertrauen
- kann das eigene Handeln auf dem Eis reflektieren

- bleibt engagiert an einer Aufgabe dran
- bewältigt schwierige Rahmenbedingungen erfolgreich (Wetter, viele Leute etc.)
- verändert Fahrformen kreativ

**3 SOZIAL-  
KOMPETENZ**

- kann Anweisungen der Lehrperson und des Aufsichtspersonals befolgen
- nimmt Rücksicht auf andere Eisläufer/-innen
- beteiligt sich an einem Gruppenspiel aktiv und fair

- nimmt sich weniger Begabten an und unterstützt diese
- lässt sich auf Hinweise von begabteren Läufer/-innen ein
- beteiligt sich bei einer Teamaufgabe konstruktiv

- kann in der Lehrenden-Rolle weniger Begabten etwas beibringen
- übernimmt Mitverantwortung für den Beitrag zu einem positiven Klassen- und Lernklima

**4 METHODEN-  
KOMPETENZ**

- kann einfache Fahrelemente zu einer Kür zusammenstellen
- wendet die Kenntnisse betreffend sicherem Eislaufen an
- erkennt Gefahrenpotenziale

- kann einfache Fahr-/Kunstformen zu einer Kür zusammenstellen und vorzeigen
- kann sein Fahrkönnen mit Hilfe von Videofeedback analysieren

- kann anspruchsvolle Fahr-/Kunstformen zu einer Kür zusammenstellen und vorzeigen
- kann sein Fahrkönnen mit Hilfe von (Video-)Feedback verbessern

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Tragen von Handschuhen stark empfohlen
- Thematisieren von möglichen Gefahren und des Verhaltens beim Stürzen
- Einfordern von vernünftiger Selbsteinschätzung und Disziplin bei Gruppenspielen



# GOLF

**HERAUSFORDERUNG  
KANN**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1** FACH-  
KOMPETENZ

Der/Die Lernende...

- kann Abschläge in der Halle ausführen
- kennt die korrekte Griffhaltung
- kann die Grundstellung beim Abschlag einnehmen
- kennt theoretische Grundkenntnisse zu den verschiedenen Schlägern

Der/Die Lernende...

- kann Abschläge im Freien ausführen
- erhöhet die Anzahl der gut getroffenen Bälle
- kennt die wichtigsten Regeln des Golfs
- setzt sich mit weiteren Schlagformen (Putt – Pitch) auseinander

Der/Die Lernende...

- trifft den Ball beim Abschlag sicher
- kann Schlagstarke und -richtung variieren
- kann vorgegebene Ziele treffen
- führt die Schlagbewegung ästhetisch und ökonomisch aus

**2** SELBST-  
KOMPETENZ

- kann die eigenen Energien und Emotionen bündeln
- kann den Krafteinsatz beim Abschlag dosieren
- hält sich an elementare Golfregeln (Etikette)

- können die eigene Schlagbewegung analysieren
- entwickeln die nötige Ruhe bei der Schlagbewegung
- motivieren sich selber, um die Schlagbewegung weiter zu verbessern

- übt engagiert und geduldig an der Verbesserung der eigenen Technik
- passt Übungen an die eigenen Fähigkeiten an
- nimmt Fehler bei der Ausfuhung des Golfschlages wahr und versucht, diese beim Folgeschlag zu korrigieren

**3** SOZIAL-  
KOMPETENZ

- lässt sich von den Mitlernenden nicht aus der Konzentration bringen
- nimmt Rücksicht auf die anderen Lernenden (Sicherheit)

- weist andere Lernende auf Gefahren hin
- unterstützt schwächere Lernende
- sorgt für ein positives Lernklima

- kann anderen Lernenden Technik-Tipps geben
- weist andere Lernende auf Fehlverhalten auf der Driving Range hin

**4** METHODEN-  
KOMPETENZ

- weiss um die Wichtigkeit eines funktionellen Aufwärmens
- kann sich mit Videofeeds auseinandersetzen

- nutzt (Video-)Feedback zur Verbesserung der eigenen Technik
- denkt bezüglich Sicherheitsvorkehrungen mit (erkennen von Gefahren)

- kennt unterschiedliche Übungsformen, um die Schlagtechnik zu verbessern
- kennt die Rahmenbedingungen für den Golfsport (Plätze, Green Card, Material, Etikette) in der Region

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Funktionelles Aufwärmen (physisch, psychisch, emotional)
- Thematisieren der Gefahren (z.B. Ausholbewegung des Schlägers)
- Beachten der Golfregeln bei Besuchen von öffentlichen Anlagen (z.B. CityGolf)



# GROSSES TRAMPOLIN

**HERAUSFORDERUNG  
KANN**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1** FACH-  
KOMPETENZ

Der/Die Lernende...

- kann Körperspannung in verschiedenen Positionen aufbauen und halten
- kann einfache Fuss sprünge ohne Rotation
- kann auf verschiedenen Körperstellen springen
- kann den Stoppsprung
- kann Sicherungsaufgaben übernehmen

Der/Die Lernende...

- kann Streck sprünge springen
- kann einfache Kombinationen springen
- kann Sprünge mit bis zu einer halben Breitenachsendrehung springen
- kann einfache Längsachsendrehungen kontrollieren

Der/Die Lernende...

- kann Breiten- und Längsachsenrotationen einzeln oder kombiniert springen und landen
- kann komplexe Sprungfolgen vorzeigen
- kann die Arme vor dem Absprung stellen («Fluttermann»)

**2** SELBST-  
KOMPETENZ

- kann Emotionen erleben
- kann seine/ihre Emotionen regulieren
- kann Anweisungen befolgen
- kann konzentriert bei der Sache bleiben

- kann Aufträge ausführen
- ist selbstdiszipliniert bei der Arbeit

- kann Rückschläge hinnehmen und sich neu motivieren
- kann sich selbst reflektieren

**3** SOZIAL-  
KOMPETENZ

- ist teamfähig
- übernimmt Verantwortung bei der Sicherungsarbeit

- kann sich in andere hineinversetzen
- unterstützt andere Lernende (z.B. beim sichern)
- bietet Feedback an

- trägt zu einem guten Lernklima bei
- kann seine/ihre Bewegungsvorstellung verbalisieren
- gibt wertvolle Tipps

**4** METHODEN-  
KOMPETENZ

- beginnt mit Einfachem:
  - von niedrig zu hoch
  - von einfach zu schwierig

- beobachtet von aussen
- nutzt das iPad zur Videoanalyse
- fordert Feedback/Korrekturen ein

- verlangt Hilfe
- kann Bewegungen analysieren

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Alle Sicherheitsaspekte sind auf einem separaten Merkblatt aufgeführt
- Funktionelles Aufwärmen ist zwingend, ebenso das Thematisieren von möglichen Gefahren





# INLINE SKATING

**HERAUSFORDERUNG  
KANN**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1** FACH-  
KOMPETENZ

Der/Die Lernende...

- kann kontrolliert bremsen
- kennt die Ready-Position
- kann sich vorwärts bewegen

Der/Die Lernende...

- kennt verschiedene Techniken zur Fortbewegung
- kann auf verschiedenen Neigungen und Belägen sicher fahren

Der/Die Lernende...

- kann Sprünge und Tricks ausführen
- kann sich auch mit grossen Geschwindigkeiten/in unwegsamem Gelände dynamisch und sicher fortbewegen

**2** SELBST-  
KOMPETENZ

- kann die Geschwindigkeit seinem/ihrem Können anpassen
- kann jederzeit dosiert bremsen
- kann entspannt auf den Inlines stehen

- kann seinen/ihren Fahrstil analysieren
- übt geduldig an der Verbesserung der eigenen Technik

- behält den Überblick
- passt Übungen an die eigenen Fähigkeiten an
- reflektiert das eigene Fahrverhalten

**3** SOZIAL-  
KOMPETENZ

- sorgt für ein positives Lernklima
- nimmt Rücksicht auf die anderen Lernenden (Sicherheit)

- weist andere Lernende auf Gefahren hin
- unterstützt schwächere Lernende

- kann anderen Lernenden Technik-Tipps geben
- kann verschiedene Tricks vorzeigen

**4** METHODEN-  
KOMPETENZ

- weiss um die Wichtigkeit eines funktionellen Aufwärmens
- kann Tipps zur Verbesserung annehmen

- nutzt (Video-)Feedback zur Verbesserung der eigenen Technik
- denkt bezüglich Sicherheitsvorkehrungen mit (Erkennen von Gefahren)

- wendet unterschiedliche Übungsformen an, um die Geschwindigkeit und die Technik zu verbessern
- kann Videos auswerten

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Funktionelles Aufwärmen (physisch, psychisch, emotional)
- Thematisieren von Gefahren (z.B. jederzeit bremsbereit, Verkehr)
- Kopf-, Ellbogen-, Handgelenk- und Knieschoner



# KLETTERN

**HERAUSFORDERUNG  
KANN**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1 FACH-  
KOMPETENZ**

Der/Die Lernende...

- kann den HMS-Knoten knüpfen
- kann Toprope sichern
- führt den Partnercheck konsequent durch
- kennt elementare Klettertechniken
- weiss um die Wichtigkeit eines spezifischen Aufwärmens

Der/Die Lernende...

- kann sich selbständig mit dem Achterknoten einbinden
- kennt wichtige Klettertechniken
- kann eine Route von unten «lesen»
- verbessert die eigene Klettertechnik

Der/Die Lernende...

- kann einen Seilpartner im Vorstieg sichern
- steigt eine Route selber vor
- optimiert die eigene Klettertechnik zur Bewältigung von anspruchsvollen Routen

**2 SELBST-  
KOMPETENZ**

- versucht neue Herausforderungen anzunehmen
- setzt sich mit den eigenen Emotionen auseinander
- kann eigene Fähigkeiten einschätzen

- wagt sich an anspruchsvolle Aufgaben
- kann diszipliniert üben
- kann seine/ihre Aufmerksamkeit fokussieren

- übt selbständig an der Verbesserung der eigenen Technik
- kann Rückschläge hinnehmen und sich neu motivieren

**3 SOZIAL-  
KOMPETENZ**

- unterstützt den/die Seilpartner/-in beim Knoten binden
- übernimmt Mitverantwortung innerhalb eines Kletterduos
- kommuniziert mit dem Seilpartner

- hilft dem/r Seilpartner/-in beim Bewältigen einer schwierigeren Route
- weist Partner/-in auf Fehler hin
- kann sich in die Situation des kletternden Partners/-in hineinversetzen

- trägt zu einem guten Lernklima bei
- erkennt Frustration frühzeitig und schreitet helfend ein
- gibt wertvolle Tipps

**4 METHODEN-  
KOMPETENZ**

- beginnt mit einfachen Routen, bevor er/sie zu schwierigen wechselt
- wendet spezifische Aufwärmformen an

- beobachtet und gibt Feedback
- kann anderen Lernenden niveauangepasste Kletteraufgaben stellen

- reflektiert sein/ihr Tun und zieht daraus Erkenntnisse
- kann neue Bewegungsaufgaben erstellen

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Funktionelles Aufwärmen (physisch, psychisch, emotional)
- Alle weiteren speziellen Sicherheitshinweise auf separaten Unterlagen «Sicherheit beim Klettern»





# SCHWIMMEN

**HERAUSFORDERUNG  
KANN**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1** FACH-  
KOMPETENZ

Der/Die Lernende...

- kann sich über Wasser halten
- kann im Wasser gleiten
- kann mit dem Kopf untertauchen
- kann sich antreiben

Der/Die Lernende...

- kann von A nach B schwimmen
- kann bewusst ins Wasser ausatmen
- kann kurze Strecken tauchen
- kann im Wasser schweben
- kennt verschiedene Schwimmstile

Der/Die Lernende...

- beherrscht mehr als einen Schwimmstil
- nutzt Atmung effizient
- kann fließend die Schwimmlage wechseln

**2** SELBST-  
KOMPETENZ

- versucht neue Herausforderungen anzunehmen
- setzt sich mit den eigenen Emotionen auseinander
- kann eigene Fähigkeiten einschätzen

- akzeptiert eigene Grenzen
- wagt sich an anspruchsvolle Aufgaben
- kann diszipliniert üben
- versucht schwierigere Koordinationsübungen zu meistern

- übt selbständig an der Verbesserung der eigenen Technik
- kann Rückschläge hinnehmen und sich neu motivieren
- entscheidet, wann eine Übung überfordert

**3** SOZIAL-  
KOMPETENZ

- unterstützt andere Lernende (Ziehen, nach oben drücken, Hilfestellung)
- lässt sich von Gruppendruck nicht beeinflussen

- unterstützt schwächere
- kann weniger guten Schwimmer/-innen ein Vorbild sein und motivieren

- trägt zu einem guten Lernklima bei
- erkennt Frustration frühzeitig und schreitet helfend ein
- gibt wertvolle Tipps

**4** METHODEN-  
KOMPETENZ

- kennt die Baderegeln (allenfalls spezifische Regeln der Badeanstalt)
- beginnt mit einfachen Übungen, bevor sie zu schwierigen wechseln

- beobachtet von aussen und kann Feedback geben
- kann mit iPad Videoanalyse Feedback geben

- reflektiert sein/ihr Tun und zieht daraus Erkenntnisse
- beobachtet Unterwasserphase und analysiert/kommentiert/korrigiert

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Als Lehrperson das Schwimmniveau der Lernenden kennen
- Duschen, Wassergewöhnung (ev. mit Spiel verknüpft)
- angemessenes Aufwärmen mit Fokus auf die zu belastenden Bereiche im Hauptteil
- Abklären von Allergien und Asthmatiker (bereithalten der Medikamente/Pumpe)
- Besonderheiten des Bades kennen (wo wird es tief, nicht rennen, Ausrutschgefahr, usw.)





# SLACKLINE

**HERAUSFORDERUNG  
KANN**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1  
FACH-  
KOMPETENZ**

Der/Die Lernende...

- kennt die richtige Grundhaltung auf der Line
- kann ein paar Sekunden auf der Slackline stehen
- kann 2–3 Schritte auf der Slackline ausführen

Der/Die Lernende...

- hat eine korrekte Grundhaltung auf der Line, die Arme sind relativ ruhig
- kann kontrolliert auf der Slackline gehen
- kann ruhig über längere Zeit auf der Slackline stehen
- kennt einfache Tricks

Der/Die Lernende...

- bewegt sich frei und locker über die Line
- kann verschiedene Tricks ausführen
- kann eine Slackline selber aufstellen

**2  
SELBST-  
KOMPETENZ**

- nimmt eine neue Herausforderung an
- kann einfache Tipps annehmen
- nimmt den eigenen Körper bezüglich Balancierfähigkeit wahr

- kann Korrekturen annehmen und umsetzen
- motiviert sich selber, um das Fortbewegen auf der Slackline zu verbessern
- kann diszipliniert üben
- wagt sich an neue Herausforderungen

- stellt sich anspruchsvollen Herausforderungen
- übt engagiert und geduldig an der Verbesserung der eigenen Technik
- passt Übungen an die eigenen Fähigkeiten an
- reflektiert seine/ihre Technik und leitet daraus Verbesserungspotenzial ab

**3  
SOZIAL-  
KOMPETENZ**

- hilft den anderen Lernenden
- lässt sich helfen

- fungiert als Vorbild und motiviert die Schwächeren
- sorgt für ein positives Lernklima
- beobachtet die anderen und gibt Feedback

- kann anderen Lernenden Technik-Tipps geben
- baut ihre Vorbildfunktion noch weiter aus und unterstützt die anderen

**4  
METHODEN-  
KOMPETENZ**

- weiss um die Wichtigkeit eines funktionellen Aufwärmens
- setzt sich mit dem Schwierigkeitsgrad von verschiedenen Aufgaben auseinander

- denkt bezüglich Sicherheitsvorkehrungen mit (Erkennen von Gefahren)
- kann das eigene Bewegungsverhalten mit Hilfe von Videoaufnahmen analysieren

- kennt unterschiedliche Übungsformen und Hilfestellungen
- kennt eine sinnvolle Aufbaureihe

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Funktionelles Aufwärmen (physisch, psychisch, emotional)
- Kontrollieren ob das Material richtig aufgestellt ist (Sicherheit!)
- Baumschutz montieren und nur genügend dicke Bäume nutzen (mind. 20cm Durchmesser)





# WASSERSPRINGEN

**HERAUSFORDERUNG  
KANN**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1** FACH-  
KOMPETENZ

Der/Die Lernende...	Der/Die Lernende...	Der/Die Lernende...
<ul style="list-style-type: none"> <li>– kann Körperspannung aufbauen und halten</li> <li>– kann kontrolliert ins Wasser fallen</li> <li>– kann vom Rand abspringen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– kann auf dem Sprungbrett federn</li> <li>– kann vom Sprungbrett vorlings und rücklings abspringen</li> <li>– kann Kopfsprünge vorwärts ins Wasser tauchen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– kann Kopfsprünge rückwärts springen</li> <li>– kann den Anlauf vorwärts vom Brett</li> <li>– kann rücklings mit Armschwung abspringen</li> <li>– kann Salti ausführen</li> <li>– kann Rotationen um verschiedene Körperachsen steuern</li> </ul>

**2** SELBST-  
KOMPETENZ

<ul style="list-style-type: none"> <li>– kann Emotionen erleben</li> <li>– setzt sich mit den eigenen Emotionen auseinander</li> <li>– kann eigene Fähigkeiten einschätzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wagt sich an anspruchsvolle Aufgaben</li> <li>– kann seine/ihre Emotionen regulieren</li> <li>– kann Misserfolge ertragen</li> <li>– kann Konsequenzen ertragen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– übt selbständig an der Verbesserung der eigenen Technik</li> <li>– kann seine/ihre Aufmerksamkeit fokussieren</li> </ul>
---	---	---

**3** SOZIAL-  
KOMPETENZ

<ul style="list-style-type: none"> <li>– kann Angst eingestehen</li> <li>– traut sich bewältigbare Aufgaben zu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– kann seine/ihre Emotionen verbalisieren</li> <li>– kann sich bezüglich der eigenen Erfahrungen mit anderen Lernenden austauschen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– trägt zu einem guten Lernklima bei</li> <li>– kann seine/ihre Bewegungsvorstellung verbalisieren</li> <li>– gibt anderen Lernenden wertvolle Tipps</li> </ul>
---	--	--

**4** METHODEN-  
KOMPETENZ

<ul style="list-style-type: none"> <li>– kann den Schwierigkeitsgrad von Aufgaben abschätzen</li> <li>– kennt den Nutzen eines funktionellen Aufwärmens</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– beobachtet von aussen</li> <li>– nutzt Videoanalyse</li> <li>– fordert Feedback/Korrekturen ein</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Reflektiert sein/ihr Tun und zieht daraus Erkenntnisse</li> <li>– kann Feedback verlangen</li> <li>– kann Phasenstrukturen analysieren</li> </ul>
--	---	--

### SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Allgemeine Schwimmbadregeln beachten
- Freies Sprungbecken
- Nur eine Person am Springen
- Dem Niveau der Lernenden angepasste Bewegungsaufgaben stellen





# BOARDEN

**HERAUSFORDERUNG MUSS**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1** FACH-KOMPETENZ

Der/Die Lernende...

- kann Grundstellung festlegen (Goofy/Regular)
- kann das Gleichgewicht für eine kurze Zeit auf dem Gerät halten
- kann selbständig auf das Brett aufsteigen

Der/Die Lernende...

- kann das Gleichgewicht ohne Hilfestellung für längere Zeit auf dem Gerät halten
- schafft es, mit einer fließenden Bewegung vorwärts zu fahren
- kann Hindernissen ausweichen

Der/Die Lernende...

- kann sein/ihr Tempo auf dem Board variieren
- kann einen anspruchsvollen Parcours absolvieren
- beherrscht das Gerät spielerisch leicht

**2** SELBST-KOMPETENZ

- kann die eigenen Fähigkeiten einschätzen
- ist im Rahmen der eigenen Fähigkeiten offen für Neues
- kann Tipps entgegen nehmen
- setzt sich mit dem Erlebten auseinander

- wagt sich an anspruchsvolle Aufgaben
- kann an ihren Schwächen arbeiten
- kann ausdauernd üben

- passt Übungen an die eigenen Fähigkeiten an
- kann die eigenen Fähigkeiten auf dem Board präzise analysieren
- kann eigene Formen auf dem Brett entwickeln

**3** SOZIAL-KOMPETENZ

- kann andere Lernende unterstützen
- kann den Anweisungen folgen
- kann Hilfe von anderen annehmen

- unterstützt schwächere Lernende
- sorgt für ein positives Lernklima

- kann anderen Lernenden wertvolle Tipps (z.B. beim Einstieg ins Boarden) geben
- kann andere Lernende motivieren

**4** METHODEN-KOMPETENZ

- erkennt die Herausforderungen des Boardens
- verhält sich auf einer öffentlichen Strasse (z.B. Radweg) rücksichtsvoll und sicherheitsorientiert

- nutzt (Video-)Feedback zur Verbesserung der eigenen Technik
- setzt sich mit dem Vereinfachen resp. Erschweren von Übungen auseinander

- kann einen herausfordernden Parcours zusammenstellen
- kennt Formen, um einem Beginner das Boarden beizubringen

### SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Hinweise zu Gefahren im öffentlichen Verkehr (Radweg)
- Distanz halten zu den anderen Lernenden (Verletzungsgefahr durch wegspickende Boards)!





# LE PARKOUR

**HERAUSFORDERUNG  
MUSS**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1** FACH-  
KOMPETENZ

Der/Die Lernende...

- kann präzise und sanft landen
- kann einfache Hindernisse überqueren
- kann das Gleichgewicht auf den Hindernissen halten
- kann richtige Hilfestellungen anwenden

Der/Die Lernende...

- kann unter erschwerten Bedingungen präzise landen
- überquert anspruchsvolle Hindernisse
- hält die Balance unter erschwerten Bedingungen
- kann auf verschiedene Arten ein Hindernis überqueren

Der/Die Lernende...

- überquert anspruchsvolle Hindernisse elegant, ökonomisch und/oder schnell
- kombiniert einzelne Hindernisse
- kann ihr Bewegungsrepertoire selbstständig erweitern

**2** SELBST-  
KOMPETENZ

- kann die eigenen Fähigkeiten einschätzen
- entscheidet sich bewusst für oder gegen eine Herausforderung
- setzt sich mit den eigenen Emotionen auseinander
- ist im Rahmen der eigenen Fähigkeiten offen für Neues

- akzeptiert eigene Grenzen
- schätzt unterschiedliche Risikosituationen korrekt ein
- wagt sich an anspruchsvolle Aufgaben
- kann an seinen/ihren Schwächen arbeiten

- übt engagiert an der Verbesserung der eigenen Technik
- sammelt Erfolgserlebnisse und baut so Selbstvertrauen auf
- passt Übungen an die eigenen Fähigkeiten an

**3** SOZIAL-  
KOMPETENZ

- unterstützt andere Lernende zuverlässig (Hilfestellung, sichern)
- lässt sich durch Gruppendruck nicht beeinflussen
- lässt sich sichern

- weist andere Lernende auf Gefahren hin
- unterstützt schwächere Lernende
- sorgt für ein positives Lernklima

- kann anderen Lernenden wertvolle Tipps für das Überwinden von Hindernissen geben

**4** METHODEN-  
KOMPETENZ

- erkennt verschiedene Schwierigkeitsgrade von Parcours
- weiss um die Wichtigkeit eines funktionellen Aufwärmens
- beginnt mit einfachen Übungen, bevor er/sie zu schwierigen wechselt

- nutzt (Video-)Feedback zur Verbesserung der eigenen Technik
- denkt bezüglich Sicherheitsvorkehrungen mit

- kann einen herausfordernden Parcours zusammenstellen und berücksichtigt dabei elementare Sicherheitsstandards
- erkennt im Freien geeignete Hindernisse

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Funktionelles Aufwärmen ist MUSS (physisch, psychisch, emotional)
- Sicherheitsstandards beim Aufbau der Hindernisse sind berücksichtigt Bei schwierigen Hindernissen werden Hilfestellungen geleistet
- Gezielte Auseinandersetzung mit dem Springen, Landen und Balancieren





# INDIACA

**SPIEL/WETTKAMPF  
EINZEL-RÜCK KANN**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1** FACH-  
KOMPETENZ

Der/Die Lernende...

- kann den Indiacapad über längere Zeit in der Luft halten
- kann den Indiacapad mit der flachen Hand zuspielen
- kennt die Regeln/Aufstellung
- kennt eine Taktik für Angriff und Verteidigung

Der/Die Lernende...

- kann Spielformen alleine und in Teams über das Netz durchführen
- kennt Varianten des Spielaufbaus
- kann das eigene Feld (räumlich) verteidigen

Der/Die Lernende...

- kann sehr präzise passen
- kann auch mit dem Fuss den Indiacapad spielen
- kann taktische Varianten (zum eigenen Vorteil) einsetzen
- behält auch unter Druck die Spielübersicht

**2** SELBST-  
KOMPETENZ

- ist offen, Indiacapad-Spielformen zu erproben
- freut sich über Erfolgserlebnisse beim Kennenlernen des Spiels
- versteht Indiacapad in erster Linie als Spiel und geht entsprechend positiv mit Sieg und Niederlage um

- kann Übungen und ein Spiel nach abgemachten Regeln austragen
- erkennt ihre Fortschritte und das eigene Verbesserungspotenzial

- ist motiviert, an der Verbesserung der eigenen Technik zu arbeiten
- setzt sich Ziele und verfolgt diese konsequent
- reflektiert kontinuierlich das eigene Verhalten (spielerisch und sozial)

**3** SOZIAL-  
KOMPETENZ

- leistet ihren aktiven Beitrag, damit Spielformen zustande kommen
- nimmt Anregungen der Lehrperson an- und auf und setzt es um

- verhält sich fair im Spiel gegen- und miteinander
- kann dem Gegner und Mitspieler konstruktives Feedback geben
- kann konstruktives Feedback von Mitspielenden auf- und annehmen

- kreiert kooperativ Regeländerungen für eine Chancengleichheit im Spiel mit- und gegeneinander
- passt Spiel- und Turniermodus den vorhandenen spielerischen Ressourcen an

**4** METHODEN-  
KOMPETENZ

- nutzt Hilfsmittel (z.B. Videosequenzen), um seine/ihre Leistung zu verbessern
- setzt sich mit gezielten Aufwärmformen auseinander

- kennt Übungen, um die Spieltechnik/-taktik zu verbessern
- kann sich selbstständig gezielt auf ein Turnier aufwärmen und mental vorbereiten

- kann ein Spielturnier selbstständig planen, organisieren, durchführen und auswerten
- kann ein funktionelles Aufwärmen mit der Klasse durchführen

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Gezieltes Aufwärmen, um den Körper auf die Belastungen dieser Sportart vorzubereiten
- Belastungssituationen für den Körper thematisieren
- Auf Verletzungsgefahren in Netznähe hinweisen
- Unnötiges Material in der Nähe des Spielfelds wegräumen



# LA - LAUFEN

**SPIEL/WETTKAMPF  
EINZEL-RÜCK KANN**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1  
FACH-  
KOMPETENZ**

Der/Die Lernende...

- wendet verschiedene Laufrhythmen an
- kann über eine längere Zeit laufen
- koordiniert Bewegungen der Arme und Beine
- kann laufend Hindernisse überwinden

Der/Die Lernende...

- setzt seine/ihre Arme kräftig ein
- bewegt die Beine rund
- kennt den Unterschied der Bereitstellung von Energie bei unterschiedlichen Belastungen (aerob und anaerob)
- kann Hindernisse flüssig überlaufen

Der/Die Lernende...

- kann sein/ihr Lauftempo innerhalb verschiedener Tempi halten
- Erzielt sehr gute Laufleistungen, z.B. bei Qims-Tests

**2  
SELBST-  
KOMPETENZ**

- freut sich über eine gute Leistung
- erkennt seine/ihre Stärken und Schwächen und formuliert Tipps an sich selber

- will sich mit anderen Lernenden messen
- nimmt unterschiedliche Belastungssituationen wahr
- kann eine eigene Laufleistung reflektieren und einschätzen

- arbeitet mit Durchhaltevermögen an der Verbesserung der eigenen Lauftechnik und Ausdauer

**3  
SOZIAL-  
KOMPETENZ**

- feuert die Mitstreitenden an
- unterstützt das positive Lernklima
- kann Tipps zur Lauftechnik von der Lehrperson aufnehmen

- gibt den Mitlernenden Tipps und konstruktive Feedbacks
- tauscht sich mit anderen Lernenden über die Erfahrungen eines Laufes aus

- kann ausgeglichene Teams bei Wettkampfformen bilden (z.B. Stafetten)
- übernimmt Rollen und Aufgaben zu Gunsten der Lerngruppe, z.B. Zeitmessung

**4  
METHODEN-  
KOMPETENZ**

- setzt sich mit gezielten Aufwärmformen auseinander
- kennt einfache Aufgaben, bei denen das Lauftempo variiert werden muss

- nutzt Hilfsmittel (z.B. Videofeedback), um seine/ihre Laufleistung zu analysieren und zu verbessern
- kann sich selbstständig gezielt auf einen Laufwettbewerb aufwärmen

- kann motivierende Wettkampfformen selbstständig planen, durchführen und auswerten
- kann den Einfluss auf die eigene Gesundheit bei Läufen (Kurz- oder Langstrecken) abschätzen

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Gutes Aufwärmen/an die im Anschluss zu erbringende Laufleistung angepasstes Stretching, Ausstrecken am Ende der Lektion
- Funktionale Bekleidung (inkl. Schuhe)
- Auswirkung von Läufen auf die eigene Gesundheit thematisieren





# LA - SPRÜNGE

**SPIEL/WETTKAMPF  
EINZEL-RÜCK KANN**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1  
FACH-  
KOMPETENZ**

Der/Die Lernende...

- überspringt Hindernisse ein- und beidbeinig
- springt aus dem Stand in die Weite
- erzielt genügende Leistungen im Hoch- oder Weitsprung
- kennt Verletzungsgefahren beim Springen

Der/Die Lernende...

- überspringt auf ökonomische Weise Hindernisse
- erzielt gute Sprungleistungen, z.B. bei Qims-Tests
- kann mit einem Stab einen «Graben» überspringen

Der/Die Lernende...

- trifft beim Weitsprung den Balken optimal (wenig Weitenverlust)
- probiert diverse Techniken aus (Hochsprung/Scherensprung, Flop, Streetle, Dreisprung)
- erzielt sehr gute Sprungleistungen, z.B. bei Qims-Tests

**2  
SELBST-  
KOMPETENZ**

- freut sich über eine gute Leistung
- erkennt seine/ihre Stärken und Schwächen und formuliert Tipps an sich selber
- ist offen für eine LA-Lektion

- will sich mit anderen Lernenden messen
- kann eine eigene Sprungleistung reflektieren und einschätzen
- steigert durch Üben die eigene Leistung

- arbeitet mit Durchhaltevermögen an der Verbesserung der eigenen Sprungtechnik und der messbaren Leistung
- setzt sich realistische Ziele und erreicht diese durch konsequentes Handeln

**3  
SOZIAL-  
KOMPETENZ**

- feuert die Mitstreitenden in einem Wettkampf an
- unterstützt das positive Lernklima
- kann Tipps zur Sprungtechnik von der Lehrperson aufnehmen

- tauscht sich mit anderen Lernenden über die Erfahrungen beim Springen aus
- übernimmt Rollen und Aufgaben zu Gunsten der Lerngruppe, z.B. Messen beim Weitsprung, Betreuung der Hochsprunganlage

- gibt den Mitlernenden Tipps und konstruktive Feedbacks
- kann in einer Kleingruppe andere Lernende zu einer besseren Leistung «pushen»

**4  
METHODEN-  
KOMPETENZ**

- setzt sich mit gezielten Aufwärmformen auseinander
- kennt einfache Aufgaben, die mit unterschiedlichen Sprungtechniken gemeistert werden können
- weicht Verletzungsgefahren beim Springen aus

- nutzt Hilfsmittel (z.B. Videofeedback), um seine/ihre Sprungleistung zu analysieren und zu verbessern
- kann sich selbstständig gezielt auf einen Sprungwettbewerb aufwärmen

- kann motivierende Sprungwettkampfformen selbstständig planen, durchführen und auswerten
- kann dabei Hilfsmittel gezielt einsetzen (z.B. Markierungskegel für den Anlauf)

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Gutes Aufwärmen/an die im Anschluss zu erbringende Sprungleistung angepasstes Stretching, Ausstrecken am Ende der Lektion
- Matten in Höhe und Breite beim Hochsprung ausreichend aufstellen; bei Beginnern Zauberschnur einsetzen







# LA - WÜRFE

**SPIEL/WETTKAMPF  
EINZEL-RÜCK KANN**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

### 1 FACH-KOMPETENZ

- Der/Die Lernende...
- setzt sich mit der Grundtechnik in einer der drei Wurfarten (Speer, Kugel, Diskus) auseinander
  - geht spielerisch mit dem Wurfgerät um
  - verfügt über eine ansprechende Standwurftechnik

- Der/Die Lernende...
- vollzieht Würfe aus dem Anlauf
  - erzielt gute Wurfleistungen, z.B. bei Qims-Tests
  - verfügt über eine stabile Wurftechnik
  - kennt die Regeln beim Abwurf (Wurfbereich, Balken beim Kugelstoss, Anlauf beim Speer)

- Der/Die Lernende...
- wirft erfolgreich in verschiedene Zielbereiche
  - erzielt sehr gute Wurfleistungen, z.B. bei Qims-Tests
  - verfügt über eine ausgereifte und ökonomische Wurftechnik

### 2 SELBST-KOMPETENZ

- Der/Die Lernende...
- freut sich über eine gute Leistung
  - erkennt seine/ihre Stärken und Schwächen und formuliert Tipps an sich selber
  - ist offen für eine LA-Lektion im Bereich Würfe

- Der/Die Lernende...
- will sich mit anderen Lernenden messen
  - kann eine eigene Wurfleistung reflektieren und einschätzen
  - steigert durch Üben die eigene Leistung

- Der/Die Lernende...
- arbeitet mit Durchhaltevermögen an der Verbesserung der eigenen Wurftechnik und der messbaren Leistung
  - setzt sich realistische Ziele und erreicht diese durch konsequentes Handeln

### 3 SOZIAL-KOMPETENZ

- Der/Die Lernende...
- kann Tipps zur Wurftechnik von der Lehrperson aufnehmen
  - ist sich der Gefahren, insbesondere auch für die Mitlernenden, bewusst und hält sich an die Regeln

- Der/Die Lernende...
- tauscht sich mit anderen Lernenden über die Erfahrungen beim Werfen aus
  - achtet auf das Einhalten der Regeln und weist andere Lernende beim Nichteinhalten unverzüglich darauf hin

- Der/Die Lernende...
- gibt den Mitlernenden Tipps und konstruktive Feedbacks
  - kann in einer Kleingruppe andere Lernende zu einer besseren Leistung «pushen»
  - formuliert in der Kleingruppe Ideen für motivierende Wettkampfformen

### 4 METHODEN-KOMPETENZ

- Der/Die Lernende...
- setzt sich mit gezielten Aufwärmformen auseinander
  - kennt einfache Aufgaben, die mit unterschiedlichen Wurftechniken gemeistert werden können
  - setzt sich mit Massnahmen zur Gefahrenreduzierung auseinander

- Der/Die Lernende...
- nutzt Hilfsmittel (z.B. Videofeedback), um seine/ihre Wurfleistung zu analysieren und zu verbessern
  - kann sich selbstständig gezielt auf einen Wurfwettbewerb aufwärmen

- Der/Die Lernende...
- kann motivierende Wurfwettkampfformen selbstständig planen, durchführen und auswerten
  - kann dabei Hilfsmittel gezielt einsetzen (z.B. Markierungskegel, Reifen oder Leinen für einen Zielbereich)

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Gutes Aufwärmen/an die im Anschluss zu erbringende Wurfleistung angepasstes Stretching, Ausstrecken am Ende der Lektion; Lernende langsam an die maximale Wurfleistung heranführen
- Gute Organisationsformen und Abstände, v.a. beim Kugelstossen, Diskus und Speer
- Lernende zu Beginn der Lektion auf Gefahren hinweisen: Klar definieren, wo sich Lernende aufhalten dürfen; Umgang mit dem Speer beim Herausziehen aus dem Rasen





# LIGHT CONTACT BOXING

SPIEL/WETTKAMPF  
EINZEL-RÜCK KANN

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

1 FACH-KOMPETENZ

Der/Die Lernende...

- kennt die Regeln
- kennt die Idee und den Hintergrund des LCB
- kennt Grundhaltung und Grundtechniken in Angriff und Verteidigung

Der/Die Lernende...

- kennt die verschiedenen Angriffsschläge
- kann sich gegen einfache Schläge verteidigen
- verfügt über eine aktive Beinarbeit
- kann ausdauernd lange kämpfen

Der/Die Lernende...

- kann verschiedene Angriffsschläge gezielt einsetzen und variieren
- wendet verschiedene Verteidigungsstrategien an
- verfügt über eine exzellente Beinarbeit

2 SELBST-KOMPETENZ

- erkennt seine/ihre technischen und taktischen Stärken und Schwächen
- kann mit Sieg und Niederlage umgehen
- kann sich verschiedenen Gegnern anpassen (Geschlecht, Grösse, Kraft etc.)
- setzt sich mit eigenen Angstgefühlen auseinander
- ist die ganze Zeit konzentriert

- kann einen Kampf regelkonform und selbstständig austragen
- erkennt die eigenen Fortschritte
- kann die eigenen Stärken dem Gegner anpassen
- kann einen Kampf als Schiedsrichter leiten
- wehrt sich gegen zu harte Schläge des Gegners

- arbeitet selbstständig an der Verbesserung der eigenen Technik und Taktik
- wählt eine Kampftaktik, die den eigenen Fähigkeiten entspricht
- entwickelt durch eine gute Boxleistung Selbstvertrauen
- reflektiert das eigene Verhalten in der Stresssituation «Boxen»

3 SOZIAL-KOMPETENZ

- kann mit dem unterschiedlichen Niveau der Gegner umgehen (z.B. Kräfte so einsetzen, dass niemand verletzt wird)
- leistet einen Beitrag, damit ein fairer Kampf zustande kommt (Regeln einhalten, Rücksicht)

- kann dem Gegner konstruktives Feedback geben und ein solches selber auch annehmen
- versteht das Vis-à-vis nicht als Wettkampfgegner, sondern als Spielpartner und verhält sich entsprechend rücksichtsvoll

- kreiert mit dem Gegner Regelanpassungen für eine Chancengleichheit im Kampf
- kann in Konfliktsituationen eine vermittelnde Rolle übernehmen

4 METHODEN-KOMPETENZ

- erprobt vermittelte Technik- und Taktiktipps
- kennt Übungen, um die Boxtechnik/-taktik zu verbessern

- kann sich selbstständig gezielt auf einen Boxkampf aufwärmen
- kennt Möglichkeiten der mentalen Vorbereitung

- kann ein Boxturnier selbstständig organisieren und durchführen
- kann ein funktionelles Aufwärmen mit einer Gruppe durchführen

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Funktionelles Aufwärmen
- Den Unterschied von Boxen und LCB aufzeigen, das Einhalten der aufgestellten Regeln müssen konsequent eingehalten werden, keine harten Schläge und keine Schläge gegen den Kopf erlauben
- Konzentration und Fokussierung auf das Boxen einfordern
- Belastungen für den Bewegungsapparat thematisieren (Fuss-/Handgelenke, Rücken, Knie, Schultern)





# SEPAK TAKRAW

**SPIEL/WETTKAMPF  
EINZEL-RÜCK KANN**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1** FACH-  
KOMPETENZ

Der/Die Lernende...

- kennt die Grundidee und die Spielregeln
- kennt die korrekte Ballannahme und Spielweise mit der Innenseite des Fusses
- kann den Ball kurze Zeit im Spiel halten

Der/Die Lernende...

- kann den Ball längere Zeit im Spiel halten
- kennt und kann Servicevarianten
- festigt die Spielfertigkeiten durch spezifische Übungen

Der/Die Lernende...

- kennt und beherrscht verschiedene Ballannahm- und -spielvarianten wie: Kopf, Brust, Oberschenkel, Rist, Hacke...
- kann das eigene Spiel variieren (Defensiv–Offensiv)

**2** SELBST-  
KOMPETENZ

- ist offen, Sepak Takraw zu erproben
- freut sich über Erfolgserlebnisse beim Kennenlernen des Spiels
- versteht Sepak Takraw in erster Linie als Spiel und geht entsprechend positiv mit Sieg und Niederlage um

- erkennt die eigenen Fortschritte und das eigene Verbesserungspotenzial
- kann Wettkampfspiele regelkonform und selbständig austragen
- nimmt die Stärkeverhältnisse in einem Spiel wahr

- arbeitet motiviert und mit Durchhaltevermögen an der Verbesserung der eigenen Technik
- setzt sich Ziele und verfolgt diese konsequent
- reflektiert kontinuierlich das eigene Verhalten (spielerisch und sozial)

**3** SOZIAL-  
KOMPETENZ

- leistet ihren aktiven Beitrag, damit Spielformen zustande kommen
- kann mit dem unterschiedlichen Niveau der Mitspielenden umgehen und zeigt entsprechende Geduld gegenüber Leistungsschwächeren

- verhält sich fair im Spiel gegen- und miteinander
- kann dem Gegner und Mitspieler konstruktives Feedback geben
- motiviert Mitspielende, sich optimal einzusetzen

- kreiert kooperativ Regeländerungen für eine Chancengleichheit im Spiel mit- und gegeneinander
- passt Spiel- und Turniermodus den vorhandenen spielerischen Ressourcen an

**4** METHODEN-  
KOMPETENZ

- kennt Variationen (z.B. mit Boden-Auf, leichtere Bälle nutzen)
- Erprobt vermittelte Technik- und Taktiktipps
- kann sich selbstständig gezielt auf ein Turnier aufwärmen und mental vorbereiten

- kennt Übungen, um die Spieltechnik/-taktik zu verbessern
- nutzt Hilfsmittel (z.B. Videosequenzen, Lehrperson, Schautafeln), um seine/ihre Leistung zu verbessern

- kann ein Spielturnier selbstständig planen, organisieren, durchführen und auswerten
- sucht geeignete Spielstrategien und passt diese mit den Teamkolleg/-innen in einem Spiel an

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Funktionelles Aufwärmen
- Auf herumrollende Bälle achten
- Kein Fussball mit den Sepak-Bällen und/oder herumknallen
- Auf Verletzungsfahrer in Netznähe hinweisen



# SPEEDMINTON

**SPIEL/WETTKAMPF  
EINZEL-RÜCK KANN**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1 FACH-  
KOMPETENZ**

Der/Die Lernende...

- kennt die Speedmintonspielregeln Einzel
- kann den Shuttle über kurze Zeit im Spiel halten
- kennt die korrekte Schlägerhaltung
- kennt unterschiedliche Grundschläge (Service, Vor-/Rückhand, Lob)
- kennt taktische Möglichkeiten, Punkte zu erzielen

Der/Die Lernende...

- kann ihr Spiel variieren (kurze/lange Schläge)
- kann den Gegenspieler unter Druck setzen
- kann ihr Feld verteidigen und Punkte verhindern
- verbessert den wichtigen Service-Schlag
- kennt die Speedmintonregeln Doppel

Der/Die Lernende...

- kann nach einer selbst zurecht gelegten Taktik spielen
- erkennt die Freiräume beim Gegenspieler und kann auf die gegebene Situation erfolgreich reagieren
- verfügt über korrekte und effektive Schlagtechniken
- bewegt sich schnell und ökonomisch auf dem Spielfeld

**2 SELBST-  
KOMPETENZ**

- erkennt die eigenen technischen und taktischen Stärken und Schwächen
- kann mit Sieg und Niederlage umgehen
- ist offen, für neue Spiel- und Trainingsformen

- kann ein Einzelwettkampfspiel regelkonform und selbstständig austragen
- kann ihre Stärken dem Gegner anpassen
- freut sich über gelungene Spielsituationen

- arbeitet mit Durchhaltevermögen an der Verbesserung der eigenen Technik
- wählt eine Spieltaktik, die den eigenen Fähigkeiten entspricht
- reflektiert das eigene Spielverhalten

**3 SOZIAL-  
KOMPETENZ**

- kann mit dem unterschiedlichen Niveau der Gegner umgehen (Engagement, Empathie): MIT-einander statt GEGEN-einander!

- verhält sich fair im Wettkampfspiel GEGEN-einander
- kann dem Gegner und Mitspieler ein konstruktives Feedback zu dessen Stärken und Schwächen geben

- kreiert kooperativ Regeländerungen für eine Chancengleichheit im Spiel gegeneinander

**4 METHODEN-  
KOMPETENZ**

- wendet spezifische Aufwärmformen an
- wendet methodische Formen zur Verbesserung der eigenen Technik resp. Taktik an
- kann ein Speedmintonspiel leiten

- kreiert eigene Übungsformen, um die eigene Technik/Taktik verbessern zu können
- nutzt Hilfsmittel (z.B. Videofeedback), um die eigene Leistung zu verbessern

- kann ein Spielturnier selbstständig planen, organisieren und durchführen
- kann ein spezifisches Aufwärmen mit der Klasse anleiten

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Funktionelles Aufwärmen
- Belastungen für den Bewegungsapparat thematisieren (Fussgelenke, Rücken, Knie, Schultern)
- Auf die Wichtigkeit von gutem Schuhwerk hinweisen (schnelle Richtungswechsel)
- Kein Material in Spielfeldnähe





# SQUASH

**SPIEL/WETTKAMPF  
EINZEL-RÜCK KANN**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1** FACH-  
KOMPETENZ

Der/Die Lernende...

- kennt die Grundidee des Spiels
- kennt die Regeln und die Bedeutung aller Linien
- wendet Schlagtechniken mit der Vorhand und der Rückhand an

Der/Die Lernende...

- erprobt das Spiel mit den Wänden und Ecken
- kennt die Bedeutung der T-Position
- wendet Grundelemente und Zählweise des Spiels in einem Squash-Court an
- testet verschiedene Ballfarben und Ballarten

Der/Die Lernende...

- wendet gezielt kurze und lange Schläge an
- verfügt über ein vielseitiges Schlagrepertoire
- kann den Ball präzise in den Ecken platzieren
- bewegt sich schnell und ökonomisch auf dem Court
- antizipiert Schläge des Gegners

**2** SELBST-  
KOMPETENZ

- ist offen, Squash kennen zu lernen und in ein Squash-Center zu gehen
- freut sich über Erfolgsergebnisse beim Kennenlernen des Spiels
- versteht Squash in erster Linie als Spiel und geht positiv mit Sieg und Niederlage um

- erkennt die eigenen Fortschritte und das eigene Verbesserungspotenzial
- kann Wettkampfspiele regelkonform und selbständig aus tragen
- nimmt die Stärkeverhältnisse in einem Spiel wahr

- arbeitet motiviert und mit Durchhaltevermögen an der Verbesserung der eigenen Technik
- setzt sich Ziele und verfolgt diese konsequent
- reflektiert kontinuierlich das eigene Verhalten (spielerisch und sozial)

**3** SOZIAL-  
KOMPETENZ

- nimmt Rücksicht auf den Mitspielenden (z.B. Ausschwingen des Schlägers)
- kann mit dem unterschiedlichen Niveau der Mitspielenden umgehen
- hält sich an die Regeln des Centers

- verhält sich fair im Spiel gegen- und miteinander
- kann den Mitspielenden konstruktives Feedback geben resp. ein solches annehmen
- motiviert Mitspielende, sich optimal einzusetzen

- kreiert kooperativ sinnvolle Regeländerungen für eine Chancengleichheit im Spiel mit- und gegeneinander
- passt Spiel- und Turniermodus den vorhandenen spielerischen Ressourcen an

**4** METHODEN-  
KOMPETENZ

- erprobt vermittelte Technik- und Taktiktipps
- kennt Übungen, um die Spieltechnik/-taktik zu verbessern

- nutzt Hilfsmittel (z.B. Videosequenzen, Lehrperson, Schautafeln), um seine/ihre Leistung zu verbessern
- kann sich selbstständig gezielt auf ein Spiel/Turnier aufwärmen und mental vorbereiten

- kann ein Spielturnier selbstständig planen, organisieren, durchführen und auswerten
- kann eigene Squash-Spielformen entwickeln, um den Spielfluss zu verbessern

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Funktionelles Aufwärmen
- Belastungen für den Bewegungsapparat thematisieren (Fussgelenke, Rücken, Knie, Schultern)
- Achten auf den Mitspieler beim Laufen und Ausschwingen/den Schlägen
- Tragen Sportschuhe mit nicht abfärbenden Sohlen (Schwarze Striche = Kosten für Reinigung)





# BADMINTON

**SPIEL/WETTKAMPF  
EINZEL-RÜCK MUSS**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1 FACH-  
KOMPETENZ**

Der/Die Lernende...

- kennt die Badmintonspielregeln Einzel
- kann den Shuttle über längere Zeit im Spiel halten
- kennt die korrekte Schlägerhaltung
- wendet unterschiedliche Grundschläge an
- kennt taktische Möglichkeiten, Punkte zu erzielen

Der/Die Lernende...

- kann sein/ihr Spiel variieren (kurze/lange Schläge)
- kann den Gegenspieler unter Druck setzen
- erkennt die Freiräume beim Gegenspieler und kann auf die gegebene Situation richtig handeln (Schlagtechnik)
- kann sein/ihr Feld verteidigen

Der/Die Lernende...

- kann eigene Badminton-Spielformen entwickeln, um die Spieltaktik zu verbessern
- kann nach einer selbst zurecht gelegten Taktik spielen
- kann ein Badmintonturnier durchführen
- wendet unterschiedliche Schläge gezielt und technisch korrekt an

**2 SELBST-  
KOMPETENZ**

- erkennt seine/ihre technischen und taktischen Stärken und Schwächen
- kann mit Sieg und Niederlage umgehen
- ist für neue Spiel- und Trainingsformen offen

- kann ein Einzelwettkampfspiel regelkonform und selbständig austragen
- erkennt seine/ihre Badminton-Fortschritte (z.B. Vorbereitung auf Fairplayturnier)
- kann seine/ihre Stärken dem Gegner anpassen

- arbeitet mit Durchhaltevermögen an der Verbesserung der eigenen Technik
- wählt eine Spieltaktik, die den eigenen Fähigkeiten entspricht

**3 SOZIAL-  
KOMPETENZ**

- kann mit dem unterschiedlichen Niveau der Gegner umgehen (Engagement, Empathie): MIT-einander statt GEGEN-einander!

- verhält sich fair im Wettkampfspiel GEGEN-einander
- kann dem Gegner und/oder Mitspieler ein konstruktives Feedback zu dessen Stärken und Schwächen geben

- kreiert kooperativ Regeländerungen für eine Chancengleichheit im Spiel gegeneinander

**4 METHODEN-  
KOMPETENZ**

- nutzt Hilfsmittel (z.B. Videofeedback), um seine/ihre Leistung zu verbessern

- kennt methodische Aufbauformen, um die Spieltechnik/-taktik zu verbessern

- kann ein Spielturnier selbstständig planen, organisieren und durchführen

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Funktionelles Aufwärmen
- Belastungen für den Bewegungsapparat thematisieren (Fussgelenke, Rücken, Knie, Schultern)



# BEACHVOLLEYBALL

**SPIEL/WETTKAMPF  
EINZEL-RÜCK MUSS**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1 FACH-  
KOMPETENZ**

Der/Die Lernende...

- kennt die Beachvolleyregeln
- kann den Ball über längere Zeit in der Luft halten
- kennt die Grundtechniken und weiss, wie sie angewendet werden
- kann sich ökonomisch im Sand fortbewegen
- kennt die taktische Grundaufstellung und die Spielidee

Der/Die Lernende...

- kennt die verschiedenen Angriffsschläge
- kann einen korrekten Spielaufbau ausführen
- kann sich so im Sand fortbewegen, dass er/sie einfache Bälle verteidigen kann
- kennt verschiedene Verteidigungstechniken

Der/Die Lernende...

- kann verschiedene Angriffs- und Verteidigungsvarianten gezielt einsetzen
- kann Service und Angriff gezielt platzieren
- kann die Flugbahn des Balles berechnen und sich effizient in dessen Richtung bewegen
- kann einen Spielfluss im 2:2 erhalten

**2 SELBST-  
KOMPETENZ**

- erkennt die eigenen technischen und taktischen Stärken und Schwächen
- kann mit Sieg und Niederlage umgehen
- ist offen für neue Spielformen
- kann mit verschiedenen Wetterbedingungen umgehen
- freut sich am Spielen im Freien

- kann ein Spiel regelkonform und selbständig austragen
- erkennt seien/ihre Fortschritte
- kann ihre Stärken dem Gegner anpassen und erkennt die eigenen Fortschritte
- setzt sich mit den speziellen Bedingungen im Sand auseinander

- arbeitet, auch selbständig, mit Durchhaltevermögen an der Verbesserung der eigenen Technik
- wählt eine Spieltaktik, die den eigenen Fähigkeiten entspricht

**3 SOZIAL-  
KOMPETENZ**

- kann mit dem unterschiedlichen Niveau der anderen Lernenden umgehen
- leistet einen aktiven Beitrag, damit ein Spiel zustande kommt

- verhält sich fair im Wettkampfspiel
- kann dem Gegner und Mitspieler konstruktives Feedback geben
- leistet einen aktiven Beitrag zu einem guten Teamklima

- kreiert kooperativ Regeländerungen für eine Chancengleichheit im Spiel gegeneinander
- passt Spiel- und Turniermodus den Fähigkeiten der Gruppe an

**4 METHODEN-  
KOMPETENZ**

- kann mit Hilfe von Videofeedback die eigene Technik verbessern
- wendet beachvolley-spezifische Aufwärmformen an

- kennt methodische Aufbauformen, um Spieltechnik/-taktik zu verbessern

- kann ein Spielturnier selbständig organisieren und durchführen
- kann nach einer selbst zurechtgelegten Taktik spielen

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Auf Störfaktoren achten (z.B. herumliegende Bälle)
- Funktionelles Aufwärmen (Sandgewöhnung)
- Hinweis auf Sonnencreme, Sonnenschutz, Sonnenbrille bereits bei der Ankündigung der Lektion





# TENNIS

**SPIEL/WETTKAMPF  
EINZEL-RÜCK MUSS**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1 FACH-  
KOMPETENZ**

Der/Die Lernende...

- kennt die Tennisregeln und die korrekte Zählweise
- nimmt den Schläger korrekt in die Hand
- kennt die Grundhaltung beim Vor- und Rückhandschlag kann den Ball kontinuierlich gegen die Wand spielen

Der/Die Lernende...

- kennt die verschiedenen Schläge und Servicevarianten
- kennt Einzel- und Doppeltaktik
- kann den Ball zu zweit beim Spielen übers Netz im Spiel halten

Der/Die Lernende...

- beherrscht die verschiedenen Angriffs- und Verteidigungsschläge
- beherrscht den Service und spielt diesen sicher ins Feld
- kann den Ball im gegnerischen Feld gezielt platzieren
- spielt taktisch geschickt und variantenreich

**2 SELBST-  
KOMPETENZ**

- erkennt seine/ihre technischen und taktischen Stärken und Schwächen
- ist offen für neue Spielformen
- setzt sich mit der eigenen Schlagstärke und dem Schlagtempo auseinander

- kann ein Spiel regelkonform und selbständig austragen
- erkennt die eigenen spielerischen Fortschritte
- kann seine/ihre Stärken dem Gegner anpassen

- arbeitet auch selbständig an der Verbesserung der eigenen Technik und Taktik
- wählt eine Spieltaktik, die den eigenen Fähigkeiten entspricht
- reflektiert das eigene Spiel

**3 SOZIAL-  
KOMPETENZ**

- kann mit dem unterschiedlichen Niveau der Mit- und Gegenspieler umgehen
- tauscht sich mit dem Mitspieler über die Erfahrung «Tennis» aus

- verhält sich im Wettkampfspiel fair
- kann dem Gegner und Mitspieler konstruktives Feedback geben und einholen
- verhält sich konstruktiv und motivierend bei einem Doppelspiel

- kreiert Regeländerungen für eine Chancengleichheit im Spiel
- kann mit einem Tennis-Beginner geduldig spielen

**4 METHODEN-  
KOMPETENZ**

- kann mit Hilfe von Videofeedback seine/ihre Technik verbessern
- wendet tennisspezifische Aufwärmformen an

- kennt methodische Aufbauformen, um die Spieltechnik zu verbessern
- kann aufgrund einer Spielbeobachtung technische und/oder taktische Tipps ableiten

- kann ein Spielturnier selbstständig organisieren und durchführen
- kann für einen Tennis-Beginner ein Training leiten

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Funktionelles Aufwärmen
- Bälle nicht auf dem Spielfeld liegenlassen





# TISCHTENNIS

**SPIEL/WETTKAMPF  
EINZEL-RÜCK MUSS**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1 FACH-  
KOMPETENZ**

Der/Die Lernende...

- kennt die Grundidee und die Spielregeln für Einzel und Doppel
- kennt die korrekte Schläger- und Körperhaltung
- kann den Ball längere Zeit im Spiel halten

Der/Die Lernende...

- kann sein/ihr Spiel variieren (Defensiv – Offensiv)
- kennt Servicevarianten und kann im Wettkampfspiel den Service variieren
- kennt taktische Optionen

Der/Die Lernende...

- kennt Schlagvarianten und verfügt über ein grosses Schlagrepertoire (Unterschnitt, Topspin, Schmetterball, Block)

**2 SELBST-  
KOMPETENZ**

- erkennt seine/ihre technischen und taktischen Stärken und Schwächen
- kann mit Sieg und Niederlage umgehen

- kann Spielformen regelkonform und selbständig austragen
- kann seine/ihre Stärken dem Mitspielenden anpassen
- kann sein eigenes Spiel reflektieren

- arbeitet motiviert und mit Durchhaltevermögen an der Verbesserung der eigenen Technik
- sucht geeignete Spielstrategien

**3 SOZIAL-  
KOMPETENZ**

- folgt den Anweisungen der Lehrperson
- kann mit dem unterschiedlichen Niveau der Mitspielenden umgehen und zeigt entsprechende Geduld gegenüber Schwächeren

- verhält sich im Wettkampfspiel fair
- kann den Mitspielenden mit einem konstruktiven Feedback unterstützen
- motiviert Mitspielende, sich optimal einzusetzen
- unterstützt den Partner beim Doppelspiel

- kreiert in und mit der Gruppe sinnvolle Regeländerungen
- passt Spiel- und Turniermodus den vorhandenen spielerischen Ressourcen an

**4 METHODEN-  
KOMPETENZ**

- erprobt vermittelte Technik- und Taktiktipps
- setzt sich mit gezielten Aufwärmformen fürs Tischtennis auseinander

- nutzt vorhandene Hilfsquellen (z.B. Lehrperson, Schautafeln, Internet), um die eigene Leistung zu verbessern
- festigt die Schlagfertigkeiten durch gezielte Übungen
- kann die Stärken/Schwächen des Gegners analysieren

- kann ein Spielturnier selbständig planen, durchführen und auswerten (Rangliste)
- kann nach einer selbst entwickelten Taktik spielen

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Funktionelles Aufwärmen
- Tischtennistische haben genügen Abstand voneinander
- Die Lernenden können sachgerecht die Tische aufbauen und die Netze montieren
- Kein Schlagen mit den Schlägern auf die Tische, nur ein Ball pro Tisch
- Kein Anlehnen oder Sitzen auf den Tischen





# VOLLEYBALL

**SPIEL/WETTKAMPF  
EINZEL-RÜCK MUSS**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1  
FACH-  
KOMPETENZ**

Der/Die Lernende...

- kennt die Volleyballregeln
- kann den Ball über längere Zeit in der Luft halten
- kennt die Grundtechniken Service, Oberes und Unteres Zuspiel
- kennt die taktische Grundaufstellung und die Spielidee (Aufbau/Abschluss)

Der/Die Lernende...

- erkennt die Freiräume beim Gegner und kann diesen unter Druck setzen
- kann einen korrekten Spielaufbau mit Passeur/in ausführen
- kann Anlauf und Technik des Smash
- kann einen Block ausführen

Der/Die Lernende...

- kann sein/ihr Spiel variieren (Aufstellung/Angriff)
- wendet unterschiedliche Techniken gezielt und technisch korrekt an
- kann sein/ihr Feld verteidigen
- kann einen Block taktisch/technisch korrekt einsetzen
- beherrscht unterschiedliche Angriffsvarianten

**2  
SELBST-  
KOMPETENZ**

- erkennt seine/ihre technischen und taktischen Stärken und Schwächen
- kann mit Sieg und Niederlage umgehen
- ist offen für neue Spielformen

- kann Übungen und ein Spiel regelkonform und selbständig austragen
- erkennt seine/ihre Fortschritte
- kann seine/ihre Stärken dem Gegner anpassen, um den Spielfluss zu erhalten

- arbeitet, auch selbständig, mit Durchhaltevermögen an der Verbesserung der eigenen Technik
- wählt eine Spieltaktik, die den eigenen Fähigkeiten entspricht

**3  
SOZIAL-  
KOMPETENZ**

- kann mit dem unterschiedlichen Niveau der Mit- und Gegenspieler umgehen
- leistet ihren aktiven Beitrag, damit ein Mannschaftsspiel zustande kommt
- leistet den Anweisungen der Lehrperson Folge

- verhält sich fair im Wettkampfspiel gegen- und miteinander
- kann dem Gegner und Mitspieler konstruktives Feedback geben und empfangen

- kreiert kooperativ Regeländerungen für eine Chancengleichheit im Spiel gegeneinander
- passt Spiel- und Turniermodus den vorhandenen spielerischen Ressourcen an

**4  
METHODEN-  
KOMPETENZ**

- nutzt Hilfsmittel (z.B. Videofeedback), um seine/ihre Leistung zu verbessern
- setzt sich mit volleyballspezifischen Aufwärmformen auseinander

- kennt methodische Aufbauformen, um die Spieltechnik/-taktik zu verbessern

- kann ein Spielturnier selbständig planen, durchführen und auswerten
- kann nach einer selbst zurechtgelegten Taktik spielen

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- sich an die Regeln halten (Übertritt am Netz/Störbälle)
- Gezieltes Aufwärmen der im Volleyball stark beanspruchten Muskeln und Gelenke
- Gegenstände am Spielfeldrand wegräumen
- Funktionelles Schuhwerk thematisieren





# BASEBALL

**SPIEL/WETTKAMPF TEAM  
KANN**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1 FACH-  
KOMPETENZ**

Der/Die Lernende...

- kennt die wichtigsten Baseball-Regeln
- kann den Ball ins Feld abschlagen
- kann den Ball mit dem Fanghandschuh fangen
- versteht das taktische Grundverständnis des Spieles (Bases «schliessen»)
- kann den Ball genau werfen

Der/Die Lernende...

- erkennt Spielsituationen und kann entsprechend reagieren:
  - Läufer: rennen vs. bleiben
  - Fänger: passen vs. rennen/ Base schliessen vs. abtupfen
- behält Überblick über Mit- und Gegenspieler (wer könnte wo was tun?)

Der/Die Lernende...

- kann unter Zeitdruck die richtige Entscheidung treffen
- kann sehr präzise werfen
- behält im Spiel stets den Überblick
- trifft den Ball beim Abschlag überdurchschnittlich oft und hart

**2 SELBST-  
KOMPETENZ**

- ist offen für neue Spielformen (Feld-/Teamgrösse)
- kann mit Sieg und Niederlage umgehen
- erkennt die persönlichen Stärken und Schwächen
- setzt sich fürs Team ein

- verhält sich regelkonform (Fairplaygedanken)
- findet eine Teamrolle den eigenen Fähigkeiten entsprechend
- schätzt seine/ihre Laufgeschwindigkeit möglichst realistisch ein

- kann seine/ihre Leistung wie auch die Leistungen der Mitspielenden reflektieren und gezielt Anpassungen treffen
- geht souverän mit Fehlern der Mitspielenden um
- trifft im Spiel schnelle Entscheidungen

**3 SOZIAL-  
KOMPETENZ**

- verhält sich fair, zeigt eigenes Fehlverhalten an
- verhandelt kooperativ bei unklaren Spielsituationen
- sorgt für eine positive Stimmung
- spielt engagiert mit

- motiviert Mitspielende, ihr Können/ ihren Einsatz für ihr Team abzurufen (auch koedukativ)
- übernimmt Teamrollen den eigenen Stärken entsprechend
- spricht taktisches Verhalten (positiv oder negativ) im eigenen Team an

- unterstützt Mitspielende mit andern Fähigkeiten konstruktiv
- übernimmt Coaching- und Captain-Funktion
- versteht das Baseball als Teamsport (Zusammenspiel, Kommunikation)

**4 METHODEN-  
KOMPETENZ**

- kennt verschiedene Spielideen mit unterschiedlicher Gruppengrösse
- kann selbstständig faire Teams bilden
- setzt sich mit gezielten Aufwärmformen auseinander

- kann faire «Transfergeschäfte abwickeln» (bei ungleichen Teams)
- kann die richtige Person auf die bestmögliche Position stellen
- verändert Spielregeln situativ

- kann Spielformen anpassen, verändern oder neu kreieren
- kennt Methoden, um die eigene Leistung zu steigern (Kondition/ Technik/Taktik/Soziales Verhalten)

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Schläger nie wegwerfen (nach Schlag kontrolliert auf Boden legen, ev. in festgelegte Zone). Rest des Teams: Abstand!
- Pitcher in sicherer Distanz zum Batter/Möglichkeit, sich hinter Kasten/UH-Tor zu verstecken
- Bases: in Halle Rutschgefahr! Zwei Bases für Läufer und Fänger, um Kollisionen zu verhindern
- Nie abschlagen, wenn jemand gefährdet werden könnte (unaufmerksam, Distanz zu nah, unkontrollierte Flugbahn...)





# CURLING

**SPIEL/WETTKAMPF TEAM  
KANN**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1 FACH-  
KOMPETENZ**

Der/Die Lernende...

- kann sich auf dem Eis sicher vorwärts bewegen
- kann Wischbewegungen vorwärts gehend ausführen
- kann mit zwei Steinen sliden
- kennt die Vorsichtsmassnahmen
- kennt die wichtigsten Spielregeln

Der/Die Lernende...

- kann mit einem Stein sliden und diesen abgeben
- kann die Distanz variieren
- kann mittels Wischen die Länge des Steins verändern
- kann bei der Steinabgabe den korrekten Handle spielen
- kann sein/ihr Können mittels eines Distanzwettkampfs beurteilen

Der/Die Lernende...

- kann den Stein bewusst auf einen Punkt abgeben
- kann ein Spiel lesen und im Team taktische Entscheidungen treffen
- kann sicher sliden
- kennt die taktischen Grundelemente offensiv und defensiv und kann die Skipfunktion gekonnt spielen

**2 SELBST-  
KOMPETENZ**

- ist offen für die Sportart Curling
- erkennt die persönlichen Stärken und Schwächen
- erkennt mögliche Gefahren
- ist auf das Curlingspiel fokussiert

- verhält sich regelkonform (Fairplaygedanken)
- passt sein/ihr Verhalten dem eigenen Können an
- kann mit erfolglosen Spielversuchen umgehen
- verbessert engagiert sein Spielniveau

- kann seine/ihre Leistung wie auch die Leistungen der Mitspielenden reflektieren und gezielt Anpassungen treffen
- geht souverän mit Fehlern der Mitspielenden um

**3 SOZIAL-  
KOMPETENZ**

- verhält sich im Spiel fair
- kennt den Spirit of Curling (Spiel ohne Schiedsrichter)
- verhandelt kooperativ bei unklaren Situationen
- setzt sich fürs Team ein
- kann Korrekturhilfen der Lehrperson aufnehmen und so sein Niveau verbessern

- motiviert Mitspielende, das eigene Können/Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)
- übernimmt die verschiedenen Teamrollen (Spieler, Wischer, Skip)
- versteht das Curlingspiel als Teamsport

- unterstützt Mitspielende mit andern Fähigkeiten konstruktiv
- übernimmt Coaching-Funktionen
- sorgt auf dem Eis für eine positive Stimmung

**4 METHODEN-  
KOMPETENZ**

- setzt sich mit den sportspezifischen Aufwärmformen auseinander
- weiss, worauf es zu achten gilt, damit keine Unfälle passieren

- kann Spielregeln situativ verändern (z.B. Verkürzung des Spielfeldes, leichtere Steine)
- kann mit Hilfe von Videofeedback seine eigene Technik verbessern

- kann Spielformen anpassen/verändern oder neu kreieren
- kennt Methoden, um seine/ihre Leistung zu steigern (Kondition/ Technik/Taktik/Soziales Verhalten)

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Funktionelles Aufwärmen
- Thematisieren der höchsten körperlichen Belastungen (Bein-/Rumpfmuskulatur, Fuss-/Knie-/Hüftgelenk/Rücken)
- Handschuhe und eventuell Mütze oder sogar Helm; saubere Turnschuhe; warme Kleidung; bequeme Hose (Trainerhose)
- Vorsichtsmassnahmen: Stein nicht anheben; nicht rennen; nicht stark spielen; nicht auf Eis sitzen bleiben
- 100%ige Konzentration während der ganzen Spielzeit einfordern





# EISHOCKEY

**SPIEL/WETTKAMPF TEAM KANN**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1 FACH-KOMPETENZ**

Der/Die Lernende...

- kann auf dem Eis sicher stehen, anfahren und bremsen
- kann Richtungsänderungen vollziehen
- kann sich auf dem Eis mit und ohne Stock fortbewegen
- kann die Scheibe führen, passen und stoppen
- kennt die wichtigsten Regeln

Der/Die Lernende...

- wendet in Spielformen mit und ohne Gegner die Grundfähigkeiten an
- erkennt Spielsituationen und kann entsprechend reagieren
- behält Überblick über Mit- und Gegenspieler (wer könnte wo was tun?)
- bezieht Seitenbanden in sein/ihr Spiel mit ein

Der/Die Lernende...

- kann unter Zeitdruck die richtige Entscheidung treffen
- kann Spielformen entwickeln, um das Spiel und die Taktik zu verbessern
- beherrscht verschiedene technische Tricks
- kann die Scheibe gegen Gegner abdecken
- kann präzise schiessen

**2 SELBST-KOMPETENZ**

- ist offen für neue Spielformen (Feld-/Teamgrösse)
- kann mit Sieg und Niederlage umgehen
- erkennt die persönlichen Stärken und Schwächen
- setzt sich fürs Team ein

- verhält sich regelkonform (Fairplaygedanken)
- kann eigene Teamrolle bestimmen und besetzen
- passt seine/ihre Geschwindigkeit dem Können an

- kann seine/ihre Leistung wie auch die Leistungen der Mitspielenden reflektieren und gezielt Anpassungen treffen
- geht souverän mit Fehlern der Mitspielenden um

**3 SOZIAL-KOMPETENZ**

- versteht das Eishockeyspiel als Teamsport (Zusammenspiel und Kommunikation)
- verhält sich fair, zeigt das eigene Fehlverhalten an
- verhandelt kooperativ bei unklaren Situationen
- trägt zu einem positiven Klima bei

- motiviert Mitspielende, den Einsatz für das Team abzurufen (auch koeduktativ)
- übernimmt Teamrollen den eigenen Stärken entsprechend
- nimmt Rücksicht auf die anderen Spieler beim Schiessen

- unterstützt Mitspielende mit andern Fähigkeiten konstruktiv
- übernimmt Coaching- und Captain-Funktionen souverän
- kommuniziert zielgerichtet innerhalb des eigenen Teams
- weist andere Lernende auf deren Fehlverhalten hin

**4 METHODEN-KOMPETENZ**

- kennt verschiedene Spielideen mit unterschiedlicher Gruppengrösse
- kann selbstständig faire Teams bilden
- setzt sich mit spezifischen Aufwärmformen auseinander

- kann faire «Transfergeschäfte abwickeln» (bei ungleichen Teams)
- kann abschätzen, welche Fähigkeiten auf welcher Position wertvoll sind
- verändert Spielregeln situativ

- kann Spielformen anpassen/verändern oder neu kreieren
- kennt Methoden, um ihre Leistung zu steigern (Kondition/Technik/Taktik/Soziales Verhalten)
- kann souverän ein Spiel leiten

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Funktionelles Aufwärmen
- Thematisieren der höchsten körperlichen Belastungen (Bein-/Rumpfmuskulatur, Fuss-/Knie-/Hüftgelenk/Rücken)
- Umgang mit Schläger thematisieren
- Keine hohen Pässe und Schüsse – Tore flach legen; Handschuhe und Mütze dabei
- Auf Gefahren hinweisen (z.B. beim Liegen auf dem Eis); Übungen dem Niveau der Lernende anpassen





# FLAGFOOTBALL

**SPIEL/WETTKAMPF TEAM KANN**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1 FACH-KOMPETENZ**

Der/Die Lernende...

- kennt die elementaren Spielregeln
- begreift den Spielablauf
- kann den Football in Richtung Mitspieler werfen
- kann den Football fangen
- kann Flags ziehen ohne Körperkontakt
- spricht Teamaufstellung in der Offense resp. Defense ab

Der/Die Lernende...

- kann den Ball ohne zu «eiern» zu einem Mitspieler passen
- kann den Football aus weiterer Distanz fangen
- erkennt Spielsituationen und kann entsprechend reagieren
- behält Überblick über Mit- und Gegenspieler (wer könnte wo was tun?)

Der/Die Lernende...

- kann unter Zeitdruck die richtige Entscheidung treffen
- kann den Ball sicher fangen
- kann den Ball über verschiedene Distanzen präzise werfen
- verhält sich im Wettkampf spielzugkonform

**2 SELBST-KOMPETENZ**

- ist offen für neue Spielformen (Inhalt, Feld-/Teamgrösse)
- kann mit Sieg und Niederlage umgehen
- erkennt die persönlichen Stärken und Schwächen
- spielt engagiert mit

- verhält sich regelkonform (Fairplaygedanken)
- gefährdet keine Gegenspieler (kein Körperkontakt erlaubt)
- nimmt wahr, welche Teamrolle ihm/ihr behagt

- kann seine/ihre Leistung wie auch die Leistungen der Mitspielenden reflektieren und gezielt Anpassungen treffen
- geht souverän mit Schwächen der Mitspielenden um

**3 SOZIAL-KOMPETENZ**

- versteht das Flag Football Spiel als Teamsport (Zusammenspiel und Kommunikation)
- verhält sich fair, zeigt eigenes Fehlverhalten an
- verhandelt kooperativ bei unklaren Situationen
- akzeptiert den fehlenden Körperkontakt

- motiviert Mitspielende, ihr Können/ihren Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)
- übernimmt Teamrollen den eigenen Stärken entsprechend
- hält sich an im Team abgesprochene Teamtaktik (Spielzug)

- unterstützt Mitspielende mit andern Fähigkeiten konstruktiv
- übernimmt Coaching-Funktion kann in Konfliktsituationen souverän vermitteln
- trägt zu einer tollen Stimmung im eigenen Team bei

**4 METHODEN-KOMPETENZ**

- kennt verschiedene Spielideen mit unterschiedlicher Gruppengrösse
- kann selbstständig faire Teams bilden
- setzt sich mit gezielten Aufwärmformen auseinander

- kann faire «Transfergeschäfte abwickeln» (bei ungleichen Teams)
- kann die Positionen im Team nach Fähigkeiten der Lernenden besetzen
- verändert Spielregeln situativ

- kann Spielformen anpassen/verändern oder neu kreieren
- kennt Methoden, um seine/ihre Leistung zu steigern (Kondition/Technik/Taktik/Soziales Verhalten)
- kann ein Spiel korrekt leiten

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Funktionelles Aufwärmen
- Thematisieren der höchsten körperlichen Belastungen (Bein-/Rumpfmuskulatur, Fuss-/Knie-/Hüftgelenk/Rücken)
- Die Möglichkeiten beim Verteidigen thematisieren und einüben
- Spiel auf den Körper konsequent unterbinden
- Material am Spielfeldrand wegräumen





# INTERCROSSE

**SPIEL/WETTKAMPF TEAM KANN**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1 FACH-KOMPETENZ**

Der/Die Lernende...

- kann den Ball mit der Schaufel fangen
- kann den Ball aus der Schaufel abgeben (Mitspieler, Tor)
- kennt die elementaren Spielregeln

Der/Die Lernende...

- kann den Ball präzise zu einem Mitspieler passen und präzise aufs Tor schiessen
- wendet in Spielformen mit und ohne Gegner die Grundfertigkeiten an
- behält Überblick über Mit- und Gegenspieler (wer könnte wo was tun?)

Der/Die Lernende...

- kann unter Zeitdruck die richtige Entscheidung treffen
- kann Spielzüge entwickeln, um das Spiel zu verbessern
- kann mit kurzem und langem Lacrosse-Stick umgehen
- erkennt Spielsituationen und kann erfolgreich reagieren
- kann präzise und scharf passen und schiessen

**2 SELBST-KOMPETENZ**

- ist offen für Intercrosse, falls diese Sportart unbekannt war
- kann mit Sieg und Niederlage umgehen
- erkennt die persönlichen Stärken und Schwächen
- übt und spielt engagiert

- verhält sich regelkonform (Fairplaygedanken)
- gefährdet keine Mit-/Gegenspieler mit der Ballabgabe
- entscheidet sich bewusst für eine bestimmte Teamrolle
- kann sich in die Situation des Torwarts versetzen

- kann seine/ihre Leistung wie auch die Leistungen der Mitspielenden reflektieren und gezielt Anpassungen treffen
- geht souverän mit Fehlern der Mitspielenden um

**3 SOZIAL-KOMPETENZ**

- verhält sich fair und rücksichtsvoll
- zeigt im Spiel eigenes Fehlverhalten an
- verhandelt kooperativ bei unklaren Situationen (z.B. Spielregeln)

- motiviert Mitspielende, das eigene Können/Einsatz für das Team abzurufen (auch koedukativ)
- übernimmt Teamrollen den eigenen Stärken entsprechend
- versteht das Lacrosse Spiel als Teamsport (Zusammenspiel und Kommunikation)

- unterstützt Mitspielende mit andern Fähigkeiten konstruktiv
- übernimmt Coaching- und Captain-Funktionen
- vermittelt in Konfliktsituationen
- kommuniziert aktiv und zielorientiert im eigenen Team

**4 METHODEN-KOMPETENZ**

- kennt verschiedene Spielideen mit unterschiedlicher Gruppengrösse
- kann selbstständig faire Teams bilden
- umgeht allfällige gefährliche Spielsituationen

- kann faire «Transfergeschäfte abwickeln» (bei ungleichen Teams)
- kann die richtige Person auf die bestmögliche Position stellen
- verändert Spielregeln situativ

- kann Spielformen anpassen, verändern oder neu kreieren
- kennt Methoden, um die eigene Leistung zu steigern (Kondition/Technik/Taktik/Soziales Verhalten)
- kann ein Spiel leiten

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Funktionelles Aufwärmen
- Thematisieren der höchsten körperlichen Belastungen (Bein-/Rumpfmuskulatur, Fuss-/Knie-/Hüftgelenk/Rücken)
- Umgang mit Lacrosse Stick (Distanz zum Gegenspieler) thematisieren
- Rücksichtnahme beim Torschuss einfordern





# RUGBY

**SPIEL/WETTKAMPF TEAM KANN**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1 FACH-KOMPETENZ**

Der/Die Lernende...

- kennt die Spielregeln des Rugby-Spiels
- kann den Rugbyball (nach hinten) passen
- kann regelkonform den Ballbesitzer tackeln (mit beiden Armen um den Körper/um die Hüfte)
- kennt die Abseitsregel (vor dem Ballbesitzer stehen)

Der/Die Lernende...

- versteht seine/ihre Teamrolle als Angreifer ohne Ball (freistellen, als Helfer zu drängen oder Ball zu sichern)
- erkennt Spielsituationen und kann entsprechend reagieren (Passen, Orientierung im Raum)
- versteht das Prinzip, sich kontinuierlich nach vorne zu bewegen, um zu punkten

Der/Die Lernende...

- kennt Spielzüge und versucht, diese im Spiel anzuwenden
- versteht das schnelle Umschalten Angriff/Abwehr und Abwehr/Angriff (Gegenstoss)

**2 SELBST-KOMPETENZ**

- ist offen für das Spiel Rugby
- kann mit Sieg und Niederlage umgehen
- erkennt die persönlichen Stärken und Schwächen
- setzt sich fürs Team ein

- verhält sich regelkonform (Rugby als Kontaktsport/Fairplaygedanken)
- kann eigene Teamrolle bestimmen und besetzen
- nimmt die Kräfte wahr, die beim Rugbyspiel entstehen

- kann seine/ihre Leistung wie auch die Leistungen der Mitspielenden reflektieren und gezielt Anpassungen treffen
- geht souverän mit Fehlern der Mitspielenden um

**3 SOZIAL-KOMPETENZ**

- versteht das Rugbyspiel als Teamsport (Zusammenspiel, Kommunikation und Respekt)
- verhält sich fair, zeigt Fehlverhalten an
- verhandelt kooperativ bei unklaren Situationen

- motiviert Mitspielende, ihr Können/ihren Einsatz für ihr Team abzurufen (auch koedukativ)
- übernimmt Teamrollen den eigenen Stärken entsprechend

- unterstützt Mitspielende mit anderen Fähigkeiten konstruktiv
- übernimmt Coaching-Funktion
- kann in Konfliktsituationen eine vermittelnde Rolle übernehmen

**4 METHODEN-KOMPETENZ**

- kennt verschiedene Spielideen mit unterschiedlicher Gruppengrösse
- kann selbstständig faire Teams bilden

- kann faire «Transfergeschäfte abwickeln» (bei ungleichen Teams)
- kann die Spielpositionen anhand der Stärken der Lernenden besetzen
- verändert Spielregeln situativ

- kann Spielformen anpassen/verändern oder neu kreieren
- kennt Methoden, um ihre Leistung zu steigern (Kondition/Technik/Taktik/Soziales Verhalten)
- kann ein Rugbyspiel leiten

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Funktionelles Aufwärmen
- Rugby als Kontaktsport thematisieren (Regeln/Zweikampfverhalten)
- Das Tackling gut einüben
- Thematisieren der höchsten körperlichen Belastungen (Fuss-/Knie-/Hüftgelenk/Rücken, Schultern)







# TSCHOUKBALL

**SPIEL/WETTKAMPF TEAM KANN**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1 FACH-KOMPETENZ**

Der/Die Lernende...

- kennt die wichtigsten Tschoukball-Regeln und das Spielgrundprinzip
- kann den Ball aus dem Stand genau werfen
- kann den Ball aus dem Frame sicher fangen
- entwickelt Gefühl für Einfall- und Ausfallwinkel

Der/Die Lernende...

- erkennt Spielsituationen und kann entsprechend reagieren:
- behält Überblick über Mit- und Gegenspieler (wer könnte wo was tun?)
- kann den Ball aus der Bewegung genau werfen
- nutzt bei Würfen den Einfall- und Ausfallwinkel

Der/Die Lernende...

- kann unter Zeitdruck die richtige Entscheidung treffen
- kann präzise und variantenreich werfen
- behält den Spiel-Überblick variiert die Wurf-Arten aufs Frame
- setzt die Manchette als Abwehrmöglichkeit ein

**2 SELBST-KOMPETENZ**

- ist offen für neue Spielformen (Feld-/Teamgrösse, Art des Zieles)
- kann mit Sieg und Niederlage umgehen
- erkennt die persönlichen Stärken und Schwächen
- spielt engagiert mit

- verhält sich regelkonform (Fairplaygedanken)
- kann eigene Teamrolle bestimmen und besetzen
- lässt sich darauf ein, sich mit einem unbekanntem Spielprinzip auseinanderzusetzen

- kann die eigene Leistung wie auch die Leistungen der Mitspielenden reflektieren und gezielt Anpassungen treffen
- geht souverän mit Fehlern der Mitspielenden um

**3 SOZIAL-KOMPETENZ**

- versteht das Tschoukball als Teamspiel (Zusammenspiel, Kommunikation)
- verhält sich fair
- verhandelt kooperativ bei unklaren Situationen

- motiviert Mitspielende, ihr Können/ihren Einsatz für ihr Team abzurufen (auch koedukativ)
- übernimmt Teamrollen den eigenen Stärken entsprechend

- unterstützt Mitspielende mit andern Fähigkeiten konstruktiv
- übernimmt Coaching-Funktion
- wirkt positiv auf das Klima in der Lerngruppe ein

**4 METHODEN-KOMPETENZ**

- kennt verschiedene Spielideen mit unterschiedlicher Gruppengrösse
- kann selbstständig faire Teams bilden

- kann faire «Transfergeschäfte abwickeln» (bei ungleichen Teams)
- kann Spielpositionen optimal besetzen
- verändert Spielregeln situativ
- kann Spielformen anpassen, verändern oder neu kreieren

- kennt Methoden, um die eigene Leistung zu steigern (Kondition/Technik/Taktik/Soziales Verhalten)
- kann ein Spiel leiten
- kann Tschoukball in einer Klasse einführen

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Funktionelles Aufwärmen
- Richtigen Ball verwenden
- Schuss-Stärke an Mitspielende anpassen





# BASKET-/STREETBALL

**SPIEL/WETTKAMPF TEAM MUSS**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1** FACH-KOMPETENZ

Der/Die Lernende...

- kennt die wichtigsten Basket- und Streetball-Regeln
- kann den Ball basketball-spezifisch passen (Druckpass), fangen und prellen
- kennt die Grundtechnik des Basketballwurfes
- versteht das taktische Grundverständnis: Angriff und Verteidigung (Raumaufteilung/Zonenspiel)

Der/Die Lernende...

- erkennt Spielsituationen und kann entsprechend reagieren (Passen, Pellen, Rebound, Korbwurf; etc.)
- erkennt und nutzt die Freiräume im Spiel (mit/ohne Ball)
- kennt einfache Körpertäuschungen
- kann den Sternschritt im Spiel anwenden

Der/Die Lernende...

- kann den Korbleger anwenden
- kann im Spiel die Zonenabwehr wie auch die Manndeckung anwenden
- kennt das Prinzip des Freilaufens «Give and Go»
- versteht das schnelle Umschalten Angriff/Abwehr und Abwehr/Angriff (Gegenstoss)

**2** SELBST-KOMPETENZ

- ist offen für neue Spielformen (Feld-/Teamgrösse, Art des Zieles)
- kann mit Sieg und Niederlage umgehen
- erkennt die persönlichen Stärken und Schwächen
- setzt sich fürs Team ein

- verhält sich regelkonform (Fairplaygedanken)
- kann eigene Teamrolle bestimmen und besetzen
- schätzt seine/ihre Treffsicherheit ihrem Niveau entsprechend richtig ein (2-/3-Punkte-Würfe)

- kann seine/ihre Leistung wie auch die Leistungen der Mitspielenden reflektieren und gezielt Anpassungen treffen
- geht souverän mit Fehlern der Mitspielenden um

**3** SOZIAL-KOMPETENZ

- versteht das Basketballspiel als Teamsport (Zusammenspiel und Kommunikation)
- verhält sich fair, zeigt Fehlverhalten an
- verhandelt kooperativ bei unklaren Situationen

- motiviert Mitspielende, sein/ihr Können/ihren Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)
- übernimmt Teamrollen den eigenen Stärken entsprechend

- unterstützt Mitspielende mit andern Fähigkeiten konstruktiv
- übernimmt Coaching-Funktion
- kann ein Spiel souverän leiten

**4** METHODEN-KOMPETENZ

- kennt verschiedene Spielideen mit unterschiedlicher Gruppengrösse
- kann selbstständig faire Teams bilden

- kann in der Gruppe «Transfergeschäfte abwickeln» (bei ungleichen Teams)
- kann die richtige Person auf die bestmögliche Position stellen
- verändert Spielregeln situativ

- kann Spielformen anpassen/verändern oder neu kreieren
- kennt Methoden, um seine/ihre Leistung zu steigern (Kondition/Technik/Taktik/Soziales Verhalten)

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Funktionelles Aufwärmen
- Grundgedanke des «Körperlosen Spiels» thematisieren (Regeln/Zweikampfverhalten)
- Thematisieren der höchsten körperlichen Belastungen (Fuss-/Knie-/Hüftgelenk/Rücken, Schultern, Bein-/Rumpfmuskulatur)
- Gutes Schuhwerk beachten!





# FUSSBALL

**SPIEL/WETTKAMPF TEAM MUSS**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1 FACH-KOMPETENZ**

Der/Die Lernende...

- kennt die wichtigsten Fussballregeln
- kann den Ball annehmen, kontrolliert führen und gezielt passen/schiessen
- versteht das taktische Grundverständnis: Angriff und Verteidigung/Raumaufteilung

Der/Die Lernende...

- erkennt Spielsituationen und kann entsprechend reagieren (sw/vw Pass; Rückpass; Torschuss; etc.)
- erkennt und nutzt die Freiräume im Spiel (mit/ohne Ball)
- verbessert das Ballhandling (z.B.: Ballannahme mit Körper, Täuschungen, Jonglieren etc.)

Der/Die Lernende...

- kann nach einer selbst zurechtgelegten Taktik spielen und kann diese verändern
- kann anspruchsvolle Dribblings erfolgreich gestalten
- beherrscht den präzisen Pass und Torschuss
- beherrscht die Spielübersicht

**2 SELBST-KOMPETENZ**

- ist offen für neue Spielformen (Feld-/Teamgrösse, Art des Zieles und des Balles)
- kann mit Sieg und Niederlage umgehen
- erkennt die persönlichen Stärken und Schwächen
- setzt sich fürs Team ein

- verhält sich regelkonform (Fairplaygedanken)
- kann eigene Teamrolle bestimmen und besetzen
- passt Schussstärke dem Niveau des gegnerischen Torhüters an

- kann seine/ihre Leistung wie auch die Leistungen der Mitspielenden reflektieren und gezielt Anpassungen treffen
- geht souverän mit Fehlern der Mitspielenden um

**3 SOZIAL-KOMPETENZ**

- versteht das Fussballspiel als Teamsport (Zusammenspiel und Kommunikation)
- verhält sich fair, zeigt Fehlverhalten an
- verhandelt kooperativ bei unklaren Situationen

- motiviert Mitspielende, ihr Können/ihren Einsatz für ihr Team abzurufen (auch koedukativ)
- übernimmt Teamrollen den eigenen Stärken entsprechend

- unterstützt Mitspielende mit anderen Fähigkeiten konstruktiv
- übernimmt Coaching- resp. Captain-Funktion

**4 METHODEN-KOMPETENZ**

- kennt verschiedene Spielformen mit unterschiedlicher Gruppengrösse
- kann selbstständig faire Teams bilden

- kann in der Gruppe faire «Transfergeschäfte abwickeln» (bei ungleichen Teams)
- kann die richtige Person auf die bestmögliche Position stellen
- verändert Spielregeln situativ

- kann Spielformen anpassen/verändern oder neu kreieren
- kennt Methoden, um seine/ihre Leistung zu steigern (Kondition/Technik/Taktik/Soziales Verhalten)
- kann ein Fussballturnier durchführen

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Funktionelles Aufwärmen
- Körperkontakt und einwirkende Kräfte thematisieren
- Thematisieren der höchsten körperlichen Belastungen beim Fussballspielen (Bein-/Rumpfmuskulatur, Fuss-/Knie-/Hüftgelenk/Rücken)





# HANDBALL

**SPIEL/WETTKAMPF TEAM MUSS**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1 FACH-KOMPETENZ**

Der/Die Lernende...

- kennt die wichtigsten Handball-Regeln
- kann den Ball gezielt Passen, Fangen und Prellen
- versteht das taktische Grundverständnis: Angriff und Verteidigung (Raumaufteilung/Zonenspiel)
- kennt Handballspielformen mit geringem Körperkontakt (z.B. Handballsoft)

Der/Die Lernende...

- erkennt Spielsituationen und kann entsprechend reagieren (Passen, Prellen, Torschuss; etc.)
- erkennt und nutzt die Freiräume im Spiel (mit/ohne Ball)
- ist mit der Torhüterrolle vertraut
- kennt einfache Körpertäuschungen

Der/Die Lernende...

- kann eine offensive wie auch defensive Abwehr im Spiel umsetzen
- bezieht den Kreisläufer gezielt im Angriffsspiel ein
- versteht das schnelle Umschalten Angriff/Abwehr und Abwehr/Angriff (Gegenstoss)
- kann verschiedene Pass- und Wurfformen in der Wettkampfsituation anwenden

**2 SELBST-KOMPETENZ**

- ist offen für neue Spielformen (Feld-/Teamgrösse, Art des Zieles)
- kann mit Sieg und Niederlage umgehen
- erkennt die persönlichen Stärken und Schwächen
- setzt sich fürs Team ein

- verhält sich regelkonform (Fairplaygedanken)
- kann eigene Teamrolle bestimmen und besetzen
- kann sich beim Torschuss in die Situation des Torwarts versetzen

- kann seine/ihre Leistung wie auch die Leistungen der Mitspielenden reflektieren und gezielt Anpassungen treffen
- geht souverän mit Fehlern der Mitspielenden um

**3 SOZIAL-KOMPETENZ**

- versteht das Handballspiel als Team sport (Zusammenspiel und Kommunikation)
- verhält sich fair, zeigt Fehlverhalten selber an
- verhandelt kooperativ bei unklaren Situationen

- motiviert Mitspielende, ihr Können/ihren Einsatz für ihr Team abzurufen (auch koedukativ)
- übernimmt Teamrollen seinen/ihren Stärken entsprechend

- unterstützt Mitspielende mit andern Fähigkeiten konstruktiv
- übernimmt Coaching-Funktion

**4 METHODEN-KOMPETENZ**

- kennt verschiedene Spielideen mit unterschiedlicher Gruppengrösse
- kann selbstständig faire Teams bilden

- kann in der Gruppe faire «Transfergeschäfte abwickeln» (bei ungleichen Teams)
- kann die richtige Person auf die bestmögliche Position stellen
- verändert Spielregeln situativ

- kann Spielformen anpassen/verändern oder neu kreieren
- kennt Methoden, um seine/ihre Leistung zu steigern (Kondition/Technik/Taktik/Soziales Verhalten)

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Funktionelles Aufwärmen
- Körperkontakt und einwirkende Kräfte thematisieren (Zweikampfverhalten, Torschuss)
- Thematisieren der höchsten körperlichen Belastungen (Bein-/Rumpfmuskulatur, Fuss-/Knie-/Hüftgelenk/Rücken, Schultern)





# SMOLBALL

**SPIEL/WETTKAMPF TEAM MUSS**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1** FACH-KOMPETENZ

Der/Die Lernende...

- kennt die Smolball-Spielregeln und kann diesen entsprechend spielen
- kann den Ball vom Boden regelkonform aufnehmen
- kann den Ball mit dem Schläger gezielt passen (Vor-/Rückhand) und annehmen
- probiert einfache Kunststücke mit Ball und Schläger

Der/Die Lernende...

- erkennt Spielsituationen und kann entsprechend reagieren (Passen/Pass antizipieren, Ball annehmen)
- erkennt und nutzt die Freiräume im Spiel (mit und ohne Ball)
- erkennt die Chancen/Risiken, als Torhüter im Feld mitzuspielen

Der/Die Lernende...

- versteht das schnelle Umschalten Angriff/Abwehr und Abwehr/Angriff (Gegenstoss)
- kennt Gestaltungsvarianten wie z.B. Beach-Smolball
- kann verschiedene technische Kunststücke im Spiel einsetzen
- kann gezielt und präzise schiessen

**2** SELBST-KOMPETENZ

- ist offen für neue Spielformen (Feld-/Teamgrösse, Art des Zieles)
- kann mit Sieg und Niederlage umgehen
- erkennt die persönlichen Stärken und Schwächen

- verhält sich regelkonform (Fairplaygedanken)
- kann eigene Teamrolle bestimmen und besetzen
- nimmt die im Spiel entstehenden Kräfte wahr (Passen, Schiessen, Zweikämpfe) und verhält gesundheitsorientiert

- kann seine/ihre Leistung wie auch die Leistungen der Mitspielenden reflektieren und gezielt Anpassungen treffen
- geht souverän mit Fehlern der Mitspielenden um

**3** SOZIAL-KOMPETENZ

- verhält sich fair, zeigt Fehlverhalten an
- verhandelt kooperativ bei unklaren Situationen
- setzt sich fürs Team ein
- spielt rücksichtsvoll und nimmt Rücksicht auf die Gesundheit der Gegner

- motiviert Mitspielende, ihr Können/ihren Einsatz für ihr Team abzurufen (auch koedukativ)
- übernimmt Teamrollen den eigenen Stärken entsprechend

- unterstützt Mitspielende mit andern Fähigkeiten konstruktiv
- übernimmt Coaching- und Captain-Funktion
- setzt sich dafür ein, das Spiel Smolball als Teamsport zu spielen (Zusammenspiel und Kommunikation)

**4** METHODEN-KOMPETENZ

- kennt verschiedene Spielideen mit unterschiedlicher Gruppengrösse
- kann selbstständig faire Teams bilden

- kann in der Gruppe faire «Transfergeschäfte abwickeln» (bei ungleichen Teams)
- kann Spieler/-innen auf die bestmögliche Position stellen
- verändert Spielregeln situativ

- kann Spielformen anpassen/verändern oder neu kreieren
- kennt Methoden, um seine/ihre Leistung zu steigern (Kondition/Technik/Taktik/Soziales Verhalten)

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Funktionelles Aufwärmen
- Grundgedanke des «Körperlosen Spiels»/Spiel mit dem Schläger thematisieren (Regeln/Zweikampferhalten/Dosierung des Schlags) → Hinweise auf heikle Spielsituationen (z.B. hinter dem Gegner stehen)
- Thematisieren der höchsten körperlichen Belastungen (Fuss-/Knie-/Rücken, Schultern)
- Schläger am Handgelenk mit Schleife befestigen





# ULTIMATE/FRISBEE

**SPIEL/WETTKAMPF TEAM MUSS**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1** FACH-KOMPETENZ

Der/Die Lernende...

- kennt die Spielregeln des Ultimates
- kann den Frisbee gezielt passen (Backhandpass) und fangen («Sandwich», Frisbee mit beiden Händen am Rand)
- kann die Flugbahn des Frisbees antizipieren

Der/Die Lernende...

- kann den Frisbee mit einer Hand fangen
- kennt verschiedene Passformen (Vorhand Sidearm, Overhead)
- kann den Sternschritt im Spiel anwenden
- erkennt und nutzt die Freiräume im Spiel (ohne Frisbee)

Der/Die Lernende...

- beherrscht das schnelle Umschalten Angriff/Abwehr und Abwehr/Angriff
- erkennt Spielsituationen und kann entsprechend reagieren (Passen, Pass antizipieren, Passvariationen)
- kennt das Spiel Disc Golf
- beherrscht Tricks und Frisbee-Kunststücke

**2** SELBST-KOMPETENZ

- ist offen für neue Spielformen (Feld-/Teamgrösse)
- kann mit Sieg und Niederlage umgehen
- erkennt die persönlichen Stärken und Schwächen
- setzt sich fürs Team ein

- verhält sich regelkonform (Fairplaygedanken)
- kann eigene Teamrolle bestimmen und besetzen
- schätzt ihre Passgenauigkeit (Distanzwürfe) ihrem Niveau entsprechend richtig ein

- kann seine/ihre Leistung wie auch die Leistungen der Mitspielenden reflektieren und gezielt Anpassungen treffen
- geht souverän mit Fehlpässen und Schwächen der Mitspielenden um

**3** SOZIAL-KOMPETENZ

- versteht das Spiel Ultimate als Teamsport (Zusammenspiel und Kommunikation)
- verhält sich fair, zeigt Fehlverhalten an
- verhandelt kooperativ bei unklaren Situationen

- motiviert Mitspielende, das eigene Können/Einsatz für das Team abzurufen (auch koedukativ)
- übernimmt Teamrollen den eigenen Stärken entsprechend

- unterstützt Mitspielende mit anderen Fähigkeiten konstruktiv
- übernimmt Coaching- und Captain-Funktion
- vermittelt in Konfliktsituationen

**4** METHODEN-KOMPETENZ

- kennt verschiedene Spielideen mit unterschiedlicher Gruppengrösse
- kann selbstständig faire Teams bilden

- kann faire «Transfergeschäfte abwickeln» (bei ungleichen Teams)
- kann Positionen nach Stärken der Mitlernenden besetzen
- verändert Spielregeln situativ

- kann Spielformen anpassen/verändern oder neu kreieren
- kennt Methoden, um seine/ihre Leistung zu steigern (Kondition/Technik/Taktik/Soziales Verhalten)
- kann ein Spiel souverän leiten

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Funktionelles Aufwärmen
- Grundgedanke des «Körperlosen Spiels» thematisieren (Regeln/Zweikampferhalten/Dosierung des Wurfs, je nach Situation... Würfe gegen Kopf)
- Thematisieren der höchsten körperlichen Belastungen (Fuss-/Knie-/Hüftgelenk/Rücken, Schultern)





# UNIHOCKEY

**SPIEL/WETTKAMPF TEAM MUSS**

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

**1** FACH-KOMPETENZ

Der/Die Lernende...

- kennt die wichtigsten Unihockey-Regeln
- kann den Ball annehmen, kontrolliert führen und passen/schiessen
- weiss, welcher Schläger passend ist (li/re)
- versteht das taktische Grundverständnis: Angriff/Verteidigung

Der/Die Lernende...

- erkennt und nutzt die Freiräume im Spiel
- verbessert die Stocktechnik und erlernt verschiedene Schusstechniken
- kann den Gegenspieler unter Druck setzen
- ist mit der Torhüterrolle vertraut

Der/Die Lernende...

- kann nach einer selbst zurecht gelegten Taktik spielen und diese verändern
- wendet unterschiedliche Schusstechniken situativ und präzise an
- erkennt Spielsituationen und reagiert optimal darauf (Pass; Rückpass; Torschuss; etc.)

**2** SELBST-KOMPETENZ

- ist offen für neue Spielformen (Feld-/Teamgrösse, Art des Zieles)
- kann mit Sieg und Niederlage umgehen
- erkennt die persönlichen Stärken und Schwächen

- verhält sich regelkonform (Fairplaygedanken)
- entscheidet sich gemäss eigenen Stärken/Schwächen für eine passende Teamrolle
- nimmt die Kräfte wahr, welche in einem Spiel entstehen

- kann seine/ihre Leistung wie auch die Leistungen der Mitspielenden reflektieren und gezielt Anpassungen treffen
- geht souverän mit Fehlern und Schwächen der Mitspielenden um

**3** SOZIAL-KOMPETENZ

- verhält sich fair, zeigt Fehlverhalten an
- verhandelt kooperativ bei unklaren Situationen
- setzt sich fürs Team ein
- spielt rücksichtsvoll in Zweikämpfen
- stellt den Teamgedanken über die eigenen Befindlichkeiten

- motiviert Mitspielende, das eigene Können/Einsatz für das eigene Team abzurufen (auch koedukativ)
- übernimmt Teamrollen nach eigenen Stärken
- versteht das Unihockeyspiel als Team sport (Zusammenspiel und Kommunikation)

- unterstützt Mitspielende mit andern Fähigkeiten konstruktiv
- übernimmt Coaching- und Captain-Funktion souverän
- vermittelt bei Konfliktsituationen und verhält sich dabei lösungsorientiert

**4** METHODEN-KOMPETENZ

- kennt verschiedene Spielideen mit unterschiedlicher Gruppengrösse
- kann selbstständig faire Teams bilden

- kann faire «Transfergeschäfte abwickeln» (bei ungleichen Teams)
- kann die richtige Person auf die bestmögliche Position stellen
- verändert Spielregeln situativ

- kann Übungsformen anpassen/verändern oder neu kreieren
- kennt Methoden, um ihre Leistung zu steigern (Kondition/Technik/Taktik/Soziales Verhalten)
- kann ein Unihockeyturnier organisieren

## SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Funktionelles Aufwärmen
- Thematisieren der höchsten körperlichen Belastungen (Bein-/Rumpfmuskulatur, Fuss-/Knie-/Hüftgelenk/Rücken)
- Schutzmassnahmen für Torhüter verlangen (Schutzbrille/Helm). Handschuhe empfohlen
- Umgang mit Schläger thematisieren





# ALTERNATIV-SPORTARTEN

BILLARD, BOWLING, MINIGOLF, GOKART, KUBB

SPIEL/WETTKAMPF/HERAUSFORDERUNG/GESUNDHEIT/AUSDRUCK KANN

## A GRUNDFERTIGKEITEN

## B WEITERENTWICKLUNG

## C TOPNIVEAU

1 FACH-KOMPETENZ

2 SELBST-KOMPETENZ

3 SOZIAL-KOMPETENZ

4 METHODEN-KOMPETENZ

	Der/Die Lernende...	Der/Die Lernende...	Der/Die Lernende...
1 FACH-KOMPETENZ	<ul style="list-style-type: none"> <li>– kennt die wichtigsten Spiel-, evtl. auch Verhaltens-Regeln</li> <li>– kennt das Ziel des Spiels</li> <li>– kennt die wichtigsten Grundtechniken in der entsprechenden Sportart</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– verbessert die Grundtechniken</li> <li>– lernt neue Spielformen mit neuen Regeln kennen</li> <li>– kennt (je nach Sportart) Grundtaktiken des Spiels</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– kann nach einer selbst zurecht gelegten Taktik spielen</li> <li>– wendet unterschiedliche Techniken situativ an</li> <li>– beherrscht Spezialtricks in der entsprechenden Sportart</li> </ul>
2 SELBST-KOMPETENZ	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ist offen für eine aussergewöhnliche Sportart</li> <li>– kann mit Sieg und Niederlage umgehen</li> <li>– erkennt die persönlichen Stärken und Schwächen</li> <li>– zeigt Freude beim Spiel</li> <li>– kennt die Verhaltensregeln des externen Anbieters und hält diese Regeln ein (Material,...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– entscheidet sich gemäss eigenen Stärken/Schwächen für eine passende Teamrolle</li> <li>– nimmt die Kräfte wahr, welche in einer Sportart entstehen</li> <li>– reflektiert das eigene Können</li> <li>– kann in einer (Spiel-) Gruppe Verantwortung übernehmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– kann seine/ihre Leistung wie auch die Leistungen der Mitspielenden reflektieren und gezielt Anpassungen treffen</li> <li>– geht souverän mit Fehlern und Schwächen der Mitlernenden um</li> </ul>
3 SOZIAL-KOMPETENZ	<ul style="list-style-type: none"> <li>– verhält sich fair, zeigt Fehlverhalten an</li> <li>– verhandelt kooperativ bei unklaren Situationen</li> <li>– passt sein Verhalten den speziellen Rahmenbedingungen an</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– motiviert Mitspielende, das eigene Können/Einsatz optimal abzurufen</li> <li>– kann in der Kleingruppe neue Regeln definieren resp. die Grundregeln anpassen (Ausnahme: Kartfahren)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– unterstützt Mitspielende mit andern Fähigkeiten konstruktiv</li> <li>– übernimmt Coaching-Funktion souverän vermittelt bei Konfliktsituationen und verhält sich dabei lösungsorientiert</li> </ul>
4 METHODEN-KOMPETENZ	<ul style="list-style-type: none"> <li>– setzt sich mit verschiedenen Spielideen auseinander</li> <li>– wendet verschiedene Übungsformen selbstständig an</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– verändert Spielregeln situativ</li> <li>– kennt Methoden, um die eigene Leistung zu steigern (Kondition/ Technik/Taktik/Soziales Verhalten)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– kann je nach Sportart ein Turnier organisieren</li> <li>– organisiert für die Klasse einen speziellen Event</li> </ul>

### SICHERHEIT/UNFALLPRÄVENTION

- Sich an die bestehenden Regeln der externen Anbieter halten
- Sportspezifische Verletzungsgefahren thematisieren (z.B. beim Bowling den Übertritt vermeiden wegen der dann drohenden Sturzgefahr)

