

# **Planungshilfe**

## **Bewegung und Sport im 1. und 2. Zyklus**

Basel, Juni 2021

## **Einführung**

Der Lehrplan 21 verlangt, dass im Sportunterricht Kompetenzen in den sechs Kompetenzbereichen «Laufen, Springen, Werfen», «Bewegen an Geräten», «Darstellen und Tanzen», «Spielen», «Gleiten, Rollen, Fahren» und «Bewegen im Wasser» aufgebaut werden. Die vorliegende Planungshilfe soll den Primarstufen Basel-Stadt als Orientierungshilfe dienen und die Fach- und Lehrpersonen dabei unterstützen, den Lehrplan 21 in der Praxis umzusetzen. Sie wurde in einer Arbeitsgruppe bestehend aus Primar- und Kindergartenlehrpersonen und dem Fachexperten Sport des PZ.BS erarbeitet. Sie hat einen empfehlenden Charakter.

### **Sportlektionen**

Pro Woche werden auf der Primarstufe drei Lektionen Sport unterrichtet. Unter Berücksichtigung von Ausfällen aufgrund von Schulanlässen finden in der Regel etwa 100 Sportlektionen pro Schuljahr statt. Auch in den zwei Kindergartenjahren wird grundsätzlich von drei Lektionen ausgegangen. Davon soll mindestens eine Lektion, wenn immer möglich zwei, in einer Turnhalle stattfinden können. Im Kindergarten wird neben den Sportlektionen auch der tägliche Unterricht grundsätzlich bewegt gestaltet.

### **Aufbau**

Die Jahresplanung ist in Unterrichtseinheiten (Schwerpunkte) aufgeteilt, die mindestens 4 Lektionen umfassen. Jeder Themenblock (Zeile) entspricht einer Unterrichtseinheit. Die aufgeführten Inhalte orientieren sich an den Kompetenzstufen und Grundansprüchen des Lehrplans 21. Die Reihenfolge der Kompetenzbereiche und Unterrichtseinheiten im jeweiligen Schuljahr ist beliebig und kann individuell gestaltet werden. In der Spalte Bemerkungen finden sich nützliche Links und Tipps zu Unterrichtsmaterialien und Lehrmitteln.

### **Schulinterne Planung**

Die Gestaltung des Sportunterrichts ist abhängig von den Rahmenbedingungen vor Ort, z.B. der Infrastruktur, dem Kollegium oder der Organisation des Unterrichts. Die vorliegende Planungshilfe soll als Grundlage für eine schulinterne Planung dienen. Es wird empfohlen, in den Fachgruppen/Teams pro Schuljahr gemeinsame Schwerpunkte festzulegen, die Unterrichtseinheiten entsprechend zu gewichten und die Übergänge mit Wechsel der Lehrperson (z.B. vom Kindergarten zur 1. Klasse, vom 1. zum 2. Zyklus oder der 3. zur 4. Klasse) abzusprechen.

### **Kompetenzbereich «Bewegen im Wasser»**

Von der 1. bis 4. Klasse findet jeweils während eines Semesters wöchentlich eine Lektion Schwimmunterricht statt (dies entspricht 20 Einzellektionen pro Schuljahr). In der 5. und 6. Klasse findet nur während eines Semesters wöchentlich eine Lektion Schwimmunterricht statt (insgesamt 20 Lektionen). Für den Schwimmunterricht besteht bereits eine separate Planungshilfe: «Weisungen, Hinweise und Orientierungshilfe zum Schwimmunterricht auf der Primarstufe Basel-Stadt».

### **Bewegungsfreundliche Schule**

Kinder haben ein natürliches Bewegungsbedürfnis. Regelmässige Bewegung fördert die Entwicklung und das Lernen der Schülerinnen und Schüler und soll auch ausserhalb des Sportunterrichts im Schulalltag integriert werden, z.B. bewegte Pausen, bewegter Unterricht, Sporttage, Teilnahme an Schulsportmeisterschaften, Lager und Projektwochen etc.

In allen Basler Kindergärten ist das Programm «Burzelbaum» obligatorischer Bestandteil des Kindergartenalltags. Die Umsetzung des Konzepts trägt stark zur nachhaltigen Bewegungs- und Gesundheitsförderung bei.

### **Arbeitsgruppe**

Astrid Bucher, Deborah König, Emanuele Cino, Maya Blum, Nora Jäggi, Raphaela Willi, Raphael Oneta, Yves Moshfegh

## Kindergarten

### Entwicklungsorientierte Zugänge

#### Als Grundlage für die Planung dienen Körper, Gesundheit und Motorik

Mädchen und Jungen ...

- sind aktiv, erproben und üben verschiedene Bewegungsformen;
- verfeinern ihre Bewegungsmöglichkeiten und motorischen Fertigkeiten;
- üben ihre koordinativen Fähigkeiten;
- drücken mit ihrem Körper Gefühle und Empfindungen aus;
- lernen, Themen körperlich zu gestalten und darzustellen;
- beginnen, mit körperlichen Stärken und Begrenzungen umzugehen;
- lernen, vorsichtig zu handeln;
- entwickeln Selbstvertrauen und sind mutig;
- beginnen, ihre körperlichen Leistungen mit anderen zu messen.

#### Wahrnehmung

- machen sich über die Wahrnehmung von Gegenständen, Situationen und Vorgängen mit der Aussenwelt vertraut;
- nehmen ihr Körper in Zeit und Raum und über die Interaktionen mit der Umwelt wahr.

### Kindergarten Laufen, Springen, Werfen

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.1	Schnell laufen	- können schnell laufen (z.B. Reaktionsspiele, Kreisspiele, Stafettenformen).	- auf ein Signal reagieren - sich auf ein Ziel fokussieren und sich im Raum orientieren - kurze Strecken schnell rennen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stafettenformen</li> <li>• Reaktionsspiele</li> <li>• Wahrnehmungsspiele (schnell-langsam)</li> <li>• Fang und Laufspiele</li> </ul>	- Topspiele für den Unterricht Band 1 und 2  - Bewegungserziehung mit Vorschulkindern (Alex Horm/Peter Bašić)  - Gesundheitsförderung Schweiz (2008) KIDS-BOX  - Spiele zur Wahrnehmungsförderung (Ingrid Biermann)
	Rhythmisch Springen	- können rhythmisch hüpfen (z.B. Galopp, Einbeinhüpfen, Hampelmann). - können verschiedene Hüpf- und Sprungformen mit Material springen (z.B. Gummitwist, Reifen).	Zehengang, Fersengang, Ristgang, vorwärts, rückwärts, seitwärts, beidbeinig, einbeinig hüpfen, Frosch hüpfen, Hopser-hüpfen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Steinspiele mit versch. Bewegungsformen</li> <li>• Absitzspiel</li> <li>• Gygampfi-Wasserstampfi</li> <li>• Der König / Die Königin hat gesagt</li> <li>• Auf dem Bouncer springen</li> </ul>	- <a href="http://www.kidsvital.de">www.kidsvital.de</a> (Bewegungsspiele)  - Das Ballspiel (Johanna Friedl)  - Mut tut gut

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Materialerfahrungen mit Reifen, Bänkli, Seil, Tücher Steine etc. (über, neben, auf)</li> </ul>	- Bewegungserziehung mit Vorschulkindern (Alex Horm/Peter Bašić)
	Werfen	- können Gegenstände in die Weite werfen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Erproben verschiedener Wurfmaterialien: Luftballon, Zeitungsknäuel, Ping-Pongbälle, Tennisbälle, Softbälle etc.</li> <li>- Verschiedene Bewegungserfahrungen sammeln: Greifen, halten, transportieren, führen, rollen mit versch. Körperteilen, werfen, prellen, zielen</li> <li>• Bälle in Rollwagen, Kastenoberteil etc. werfen</li> <li>• Ziel werfen z.B. in aufgehängten Regenschirm, Dicke Matte mit Zielpunkten bekleben</li> <li>• Chinesenduell/Schneeball</li> </ul>	

#### Ergänzende Hinweise

- Im Kindergartenalltag werden die Teilkompetenzen "Schnell laufen" und "Rhythmisch springen" in Kreisspielen, in Morgenritualen regelmässig geübt. Der Teilbereich " Werfen" sollte im Kindergartenalter aufgebaut werden. Bewegungsangebote zu den Wurfmaterialien können auch im Kindergarten oder im Aussenraum bereitgestellt werden.

#### Kindergarten Bewegen an Geräten

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.2	Rollen und Drehen	- können auf einer schiefen Ebene rollen und drehen. - können eine Rolle vorwärts ausführen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schrägbahn aufstellen um verschiedene Bewegungserfahrungen über Kopf, seitwärts rollend zu sammeln.</li> </ul> <p>Wichtig: Bei Kindern, die den Kopf überstrecken beim Purzelbaum ein Chiffontuch unter das Kinn klemmen, damit die Haltung richtig gelernt wird.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mut tut gut (Hansruedi Baumann)</li> <li>- <a href="#">mobilesport: Mut tut gut</a></li> <li>- <a href="#">mobilesport.ch: Wagnis als Lernweg</a></li> <li>- Bewegungserziehung mit Vorschulkindern (Alex Horm/Peter Bašić)</li> </ul>
	Balancieren	- Können auf einer schmalen Unterlage balancieren (z.B. über eine Langbank gehen).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf den Linien in der Turnhalle balancieren, in der Pause auf Kreidestrichen balancieren.</li> <li>• Auf Langbänken, Reifen, Seilen, Taue, Baumstämmen, Mauern balancieren</li> <li>• Über eingehängte Reckstangen und Langbänke, Stufenbarren, Slackline balancieren (in der Höhe, auf labiler Unterlage)</li> <li>• Büchsenstelzen auf unterschiedlichem Untergrund</li> <li>• Rola-Bola Balancierbrett</li> </ul> <p>Wichtig: Fallhöhe, Fallraum einberechnen und entsprechend sichern</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sternstunden im Kinderturnen (Sybille Bierögel/Antje Hemming)</li> <li>- <a href="#">www.kidsvital.de (Bewegungsspiele)</a></li> </ul>

	Schaukeln und Schwingen	- Können an und auf verschiedenen Geräten schaukeln.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mattenschaukel</li> <li>• Langbankschaukel</li> <li>• In den Ringen sitzend schaukeln</li> <li>• An den Ringen (ein Trapez einhängen) und an den Affenschwänzen schaukeln</li> <li>• Auf dem Spielplatz schaukeln</li> <li>• Am Reck schwingen</li> </ul>	
	Springen, Stützen und Klettern	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Können sich stützend und hangelnd an Geräten bewegen.</li> <li>- Können kontrolliert niederspringen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Klettern an der Sprossenwand, den Stangen, der Schwedenleiter, dem Affenschwanz und im Wald</li> <li>• Stützen an dem Reck, am Barren, beim Käferwettrennen, Schubkarre, auf allen Vieren</li> <li>• Niederspringen von der dicken Matte, von der Langbank, von der Sprossenwand, vom Kasten</li> </ul>	

#### Ergänzende Hinweise

- Den Wald besuchen und natürliche Bewegungslandschaften nutzen.

#### Kindergarten Darstellen und Tanzen

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.3	Körperwahrnehmung	- Können die Umwelt und sich mit verschiedenen Sinnen wahrnehmen (z.B. taktil, kinästhetisch, vestibulär) sowie Körperteile unterscheiden und benennen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tast- und Erkennungsspiele</li> <li>• Massage mit Igelbällen, Tennisbällen etc.</li> <li>• Körper belegen mit Sandsäcken, Matten, Steinen etc.</li> <li>• Diverse Lieder und Verse zu den Körperteilen</li> <li>• Basale Erfahrungen mit z.B. Schaum, Matsch, Sand, Wasser usw.</li> <li>• Sinnesparcours mit den nackten Füßen erleben</li> <li>• Führen und Folgen (Roboterspiel, mit verbundenen Augen geführt werden)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spiele zur Wahrnehmungsförderung (Ingrid Biermann)</li> <li>- <u>Gesundheitsförderung Schweiz Kids-Box</u></li> <li>- Tanzen in der Grundschule CD</li> <li>- Chrüsimusi Chräbs CD (Andrew Bond)</li> <li>- Pfoschteschuss CD (Andrew Bond)</li> </ul>
	Darstellen rhythmisch Springen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- können sich zu Liedern, Versen und Bildern bewegen und deren Inhalte improvisierend darstellen.</li> <li>- können rhythmisch hüpfen (z.B. Galopp, Einbeinhüpfen und Hampelmann).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sing, Bewegungs- und Kreisspiele</li> <li>• Nachahmungsspiele</li> <li>• Jeux Dramatique</li> <li>• Spielen verschiedener Rollen (Tiere, Charaktere usw.)</li> <li>• Steinspiel/Absitzspiel, Storche, Storche Heini usw.</li> <li>• Rhythmisches Zeichnen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Heisse Füsse, Zaubergrüsse (Susi Reichle-Ernst/ Ulrike Meyerholz)</li> <li>- <u>mobilesport.ch: Singspiele</u></li> </ul>

			<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seilspiele (über das Seil, unter dem Seil durchspringen usw..)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hände und Füess (Gerda Bächli 2004)</li> <li>- <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a>: Praxisbeilage Bewegungsspiele mit Musik</li> </ul>
	Tanzen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- können sich auf verschiedene Arten tänzerisch bewegen.</li> <li>- können sich in der Gruppe bewegen und respektvoll verhalten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schnell-langsam, Stop and Go, drehen - stehen</li> <li>• Musikabfolgen erkennen und Bewegungen dazu umsetzen</li> <li>• Regeln und Rituale</li> </ul>	

#### Ergänzende Hinweise

- Die basalen Erfahrungen sind die Grundlage für die Körperwahrnehmung und die Körpersteuerung

### Kindergarten Spielen

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.4	Bewegungsspiele	<ul style="list-style-type: none"> <li>- können vorgegebene Rollen in Spielen erkennen (Fänger und Verfolgte).</li> <li>- können in unterschiedlichen Rollen an Spielen teilnehmen und die Regeln einhalten.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fangspiele</li> <li>- Kreisspiele</li> <li>- Singspiele</li> <li>- Platzsuchspiele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Top Bewegungsspiele Band 1</li> <li>- Top Spiele für den Sportunterricht Band 2</li> <li>- <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a>: Platzsuchspiele</li> <li>- <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a>: Fangspiele</li> </ul>
	Sportspiele: - Ball/Spielobjekt führen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- können den Ball oder das Spielobjekt führen (z.B. mit Hand, Fuss, Stock).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausprobieren von verschiedenen Spielobjekten im freien Spiel</li> <li>- Verschiedene Bälle, Chiffontücher, Zeitungen, Becher etc. tragen, rollen, ziehen, transportieren</li> <li>- Verschiedene Spielobjekte führen mit der Hand, dem Fuss und mit einem Stock</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Spiele zur Wahrnehmungsförderung (Ingrid Biermann)</li> <li>- Das Ballspiel (Johanna Friedl)</li> <li>- Bewegungserziehung mit Vorschulkinder (Alex Horm/Peter Bašić)</li> </ul>
	Kämpfen und Raufen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- können das Gegenüber aus dem Gleichgewicht bringen und können Berührungen zulassen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorbereitende Spiele zum Körperkontakt (Klämmerlifangis, Roboterspiel)</li> <li>- Raufspiele mit klaren Regeln auf der Matte (z.B. Schildkröten umdrehen, Krabbenkampf, Ballraub)</li> </ul> <p>Wichtig: Spiele auf der Matte die Kinder sind auf den Knien. Keine Kampfspiele aus dem Stand</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a>: Kämpfen und Fallen</li> </ul>

#### Ergänzende Hinweise

- Vom Spielobjekt Tragen zum Rollen zum Werfen und Fangen.

Kindergarten Gleiten, Rollen, Fahren				
KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
	Gleiten, Rollen, Fahren	- können in einer geschützten, sicheren Umgebung auf Rollgeräten fahren.	- sitzend, kniend, liegend auf dem Rollbrett fahren, unten durch, um Malstäbe herum etc. - Pedalo fahren - Spiele mit Teppichresten (Am Seil sich vorwärts ziehen, auf Teppichresten gleiten) - Erfahrungen mit den Schlittschuhen auf dem Eis sammeln	- Sternstunden im Kinderturnen (Sybille Bierögel/Antje Hemming)  - <a href="http://mobilesport.ch">Mobilesport.ch</a> : <a href="#">Outdoorspiele mit Kids</a>

**Links zum Thema «Burzelbaum» - Bewegungsförderung im Kindergartenalltag**

- [Burzelbaum Basel-Stadt](#)
- [Mobilesport.ch](http://mobilesport.ch): Mehr Bewegen im Kindergarten
- [Radix.ch](http://radix.ch)

# 1. Klasse

## 1. Klasse Laufen, Springen, Werfen

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.1	Schnell Laufen	- können schnell laufen (z.B. Fangspiele, auf ein Signal weglaufen). - können auf den Fussballen schnell laufen.	- schnell reagieren und kurze Strecken max. schnell laufen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fang und Laufspiele</li> <li>• Reaktionsspiele</li> <li>• Stafetten</li> <li>• auf unterschiedlichem Boden barfuss laufen (Matte, Pausenplatz, Waldboden, etc.)</li> <li>• wie Tiere laufen</li> </ul>	- <u>Lehrmittel Sporterziehung, Band 3, Broschüre 4</u> - <u>mobilesport.ch (schnell Laufen)</u> - <u>mobilesport.ch (Stafetten)</u> - <u>sportunterricht.ch (Sprint)</u> - <u>sportunterricht.ch (Laufen)</u>
	Rhythmisch Springen	- können rhythmisch hüpfen (z.B. Galopp, Einbeinhüpfen, Hampelmann). - können verschiedene Hüpf- und Sprungformen mit Material springen (z.B. Gummitwist, Reifen).	- vorwärts, rückwärts, seitwärts, beidbeinig, einbeinig hüpfen - Gummitwist - Reifen - Seil (Langseil, Einzelseil) - Bänkli (über oder auf) - im Rhythmus vom Tamburin springen.	- <u>Lehrmittel Sporterziehung, Band 3, Broschüre 4</u> - <u>mobilesport.ch (Rhythmisch Hüpfen und Springen)</u> - <u>sportunterricht.ch (Springen)</u>
	Werfen	- können Gegenstände in die Weite werfen.	- Verschiedene Gegenstände (gross/klein/schwer/leicht) beidseitig (rechts/links) in die Weite werfen. - spielerisch das Werfen üben: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tells Geschoss</li> <li>• Säuli-Triibe</li> <li>• Osterhase</li> <li>• Wurf-Ei</li> </ul> ( <u>Lehrmittel Sporterziehung, Band 3, Broschüre 4</u> )	- <u>Lehrmittel Sporterziehung, Band 3, Broschüre 4</u> - <u>mobilesport.ch (Werfen und Fangen: Wurfestival)</u> - <u>mobilesport.ch (Übersicht Treffballspiele)</u> - <u>mobilesport.ch (Petflaschen-Kegeln)</u> - <u>mobilesport.ch (Werfen – Tontauben-Schiessen)</u> - <u>mobilesport.ch (Sternschnuppen fangen)</u> - <u>fit-4-future.ch</u>

	<p>Weit Springen</p> <p>- können einbeinig und beidbeinig in die Weite springen. - können mit Anlauf mit dem rechten und linken Bein abspringen (z.B. über einen Graben).</p>	<p>Technik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rhythmus von Anlauf und Absprung (tam-ta-tam)</li> <li>• Schrittsprung</li> <li>• aufrechte Körperposition beim Absprung</li> </ul> <p>Übungsformen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• über Hindernisse springen</li> <li>• Sprungbein finden</li> <li>• Pfützen überspringen</li> <li>• Helikopter</li> </ul>	<p>- <u>Lehrmittel Sporterziehung, Band 3, Broschüre 4</u> - <u>mobilesport.ch (Vom Springen in die Weite zum Weitsprung)</u> - <u>mobilesport: Springen Kids (Weitsprung)</u> - <u>sportunterricht.ch (Weitsprung)</u> - <u>sportunterricht.ch (Hürden)</u></p> <p>Bewertung ist (noch) nicht wichtig.</p>
--	---	--	---

#### Ergänzende Hinweise

- Die Teilkompetenzen "Schnell laufen" und "Rhythmisch springen" eignen sich zum Einwärmen und werden somit regelmässig trainiert. Rhythmisch springen kann auch bei Sportspielen (Prellen, Koordinative Übungen) oder bei Darstellen und Tanzen (Rhythmisierungstraining) untergebracht werden.
- Die Teilkompetenz Schnell laufen kann mit den Sport— und Bewegungsspielen verknüpft werden. Der Teilbereich Werfen ist mit den Sportspielen verbunden.

### 1. Klasse Bewegungen an Geräten

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.2	Rollen und Drehen	- können auf einer schiefen Ebene rollen und drehen. - können eine Rolle vorwärts ausführen.	Rolle vw, Rolle sw, Walze An verschiedenen Geräten und schiefen Ebenen (Langbänke an Sprossenwand mit dicker Matte, Reuterbrett mit dünner Matte, Matten in Reifen eingewickelt, an den Ringen vw, rw, und um Längsachse drehen)	- <u>Bewegungskünstlerin und Bewegungskünstler (2007)</u> - <u>J&amp;S Kindersport, praktische Beispiele (2015)</u> . - <u>Mut tut gut (2012)</u> - <u>mobilesport: Mut tut gut</u>
	Balancieren	- können auf einer schmalen Unterlage balancieren (z.B. über Langbank gehen).	- Einbeinstand in Fangisformen oder Yogaübungen - Balancieren über Langbank - Balancieren über wackelige Gegenstände (Flusssteine, Tau, Mobilo, Pedalo, Wackelbrett, Langbank)	- <u>Bewegungskünstlerin und Bewegungskünstler (2007)</u> - <u>J&amp;S Kindersport, praktische Beispiele (2015)</u> . - <u>Mut tut gut (2012)</u>
	Springen, Stützen und Klettern	- können sich stützend und hangelnd an Geräten bewegen.	Klettern und Überwinden von Geräten (Sprossenwand, Pferd, (Stufen-)barren, Kletterstange, Reck) Stützen des eigenen Körpergewichtes (vorlings, rücklings und kurze Zeit auf den Händen) und an Geräten (Trapez, Reck, Ringe), Fangisformen mit Stützübungen	- <u>mobilesport.ch: Wagnis als Lernweg</u> - <u>mobilesport.ch: Tummelformen an Geräten</u> - <u>mobilesport: Mut tut gut</u>

#### Ergänzende Hinweise

- Die Teilkompetenzen können und sollen parallel geübt und unterrichtet werden. Zum Beispiel Balancieren und Rollen und Drehen, sowie Klettern und Stützen und Schaukeln und Schwingen. Posten des Lehrmittels «Mut tut gut» und der «Bewegungskünstlerin und Bewegungskünstler» vereint verschiedene Teilkompetenzen und lässt sie so spielerisch trainieren.

## 1. Klasse Darstellen und Tanzen

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.3	Darstellen, Rhythmisch Springen (BS.1)	- können sich zu Liedern, Versen und Bildern bewegen und deren Inhalte improvisierend darstellen - können rhythmisch hüpfen (z.B. Galopp, Einbeinhüpfen, Hampelmann).	- Seilspringen - zu vorgegebenem Rhythmus springen - vorzeigen und nachmachen von Bewegungen - Sing- und Bewegungsspiele - Steinspiel - Gummitwistabfolge - Tierpantomime - Rhythmisch prellen	- <u>Bewegungskünstlerin und Bewegungskünstler (2013)</u> : Seilspringen lernen (S.36)  - <a href="http://bm-sportverlag.ch">bm-sportverlag.ch</a> : <u>Wilde Kerle</u>
	Körperwahrnehmung	- können die Umwelt und sich mit verschiedenen Sinnen wahrnehmen (z.B. taktil, kinästhetisch, vestibulär) sowie Körperteile unterscheiden und benennen.	- Tast- und Erkennungsspiele, Körperwahrnehmungsübungen, Marionette, Pizza backen, Wettermassage etc. - Beobachtungsspiele (Spiegelbild, Roboter)	- <u>Bewegungskünstlerin und Bewegungskünstler (2013)</u> Stundenschluss - <u>Basistests (2005)</u> : Entspannung und Beruhigung - <u>Lehrmittel Sporterziehung Band 3, Broschüre 2</u> - <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> : <u>Praxisbeilage Bewegungsspiele mit Musik</u>

### Ergänzende Hinweise

- Die Teilkompetenzen können gemischt unterrichtet werden. Wahrnehmungstraining unterstützt das Training im Tanzen und Rhythmisieren. Rhythmisierungstraining kann auch bei Sportspielen (Prellen, Koordinative Übungen) oder beim Laufen, Springen (rhythmisch hüpfen, springen) untergebracht werden.
- Den Bereich Darstellen und Tanzen mit dem Fach Musik verbinden und absprechen.

## 1. Klasse Spielen

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.4	Bewegungsspiele	- können vorgegebene Rollen in Spielen erkennen (z.B. Fänger und Verfolgte). - können in unterschiedlichen Rollen an Spielen teilnehmen und die Regeln einhalten (z.B. Fangspiele, Kreisspiele, Singspiele, Platzsuchspiele).	- Fangspiele - Kreisspiele - Singspiele - Platzsuchspiele - Spielregeln wiederholen und Kinder erklären lassen	- <u>Lehrmittel Sporterziehung, Band 3, Broschüre 5</u> - <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> (Fangspiele) - <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> (Platzsuchspiele) - <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> (Kreisspiele) - <a href="http://sportunterricht.ch">sportunterricht.ch</a> (kleine Spiele)
	Sportspiele: - Ball/ Spielobjekt führen	- können den Ball oder das Spielobjekt führen (z.B. mit Hand, Fuss, Stock). - können den Ball oder das Spielobjekt nebeneinander führen (z.B. mehrere Spieler führen den Ball im gleichen Feld).	- Verschiedene Spielobjekte (Ballon, Chiffontuch, Bälle) mit der Hand, Fuss, Schläger oder dem Stock führen. - mit diversen Bällen (Tennisball, Basketball, Fussball, Softball, etc.) erste Erfahrungen zulassen und Unterschiede erkennen. - Rücksicht nehmen, sich nebeneinander bewegen	- <a href="http://sportunterricht.ch">sportunterricht.ch</a> (kleine Spiele) - <u>Lehrmittel Sporterziehung, Band 3, Broschüre 5</u> - <a href="http://fit-4-future.ch">fit-4-future.ch</a> - <u>Ballkünstlerin und Ballkünstler (2012)</u>

	Sportspiel: - Ziel treffen	- können aus dem Stand ein Ziel treffen (z.B. Rollmops, Wurfstationen).	- Beidseitiges Werfen durch verschiedene Wurfspiele üben. - Verschiedene Wurfgegenstände verwenden und unterschiede spüren. - Spielformen wie Rollmops, Rollball	- <u>Lehrmittel Sporterziehung, Band 3, Broschüre 4</u> - <u>mobilesport.ch (Wurffestival)</u> - <u>sportunterricht.ch (kleine Spiele)</u> - <u>Ballkünstlerin und Ballkünstler (2012)</u>
<b>Ergänzende Hinweise</b> - Der Themenaspekt Bewegungsspiele eignet sich auch zum Einwärmen und wird dadurch regelmässig trainiert. Die Sport— und Bewegungsspiele lassen sich mit der Teilkompetenz Schnell laufen verknüpfen und auch der Teilbereich Werfen ist mit den Sportspielen verbunden. - Vom Spielobjekt Rollen zum Tragen zum Werfen und Fangen.				

## 2. Klasse

### 2. Klasse Laufen, Springen, Werfen

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.1	Sich-Orientieren	<ul style="list-style-type: none"> <li>- können sich in der Sporthalle und auf dem Pausenplatz selbstständig zurechtfinden.</li> <li>- können sich auf dem Schulgelände im Laufen orientieren.</li> <li>- können sich beim Laufen mit Orientierungshilfen zurechtfinden (z.B. Foto-OL, Schatzsuche, Schnitzeljagd).</li> </ul>	<p>Die Sporthalle/ Pausenplatz besichtigen und Ideen zum Spielen zeigen.</p> <p>- auf dem Pausenplatz, im Schulhaus oder in der Umgebung:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• OL-Varianten</li> <li>• Gegenstände verstecken/ suchen</li> <li>• Schnitzeljagd, Schatzsuche (motiviert die Kinder bei einem Tages- und Wanderausflug längere Strecken zu gehen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lehrmittel Sporterziehung, Band 3, Broschüre 6</li> <li>- <a href="http://map.geo.admin.ch">map.geo.admin.ch</a></li> <li>- <a href="http://www.scool.ch">www.scool.ch</a></li> <li>- <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> (Orientierungslauf)</li> <li>- Leihmaterial Sportamt BS: OL-Zangen + Laternen</li> </ul>
	Lange Laufen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- können die eigene Anstrengung und Erholung wahrnehmen.</li> <li>- können nach kurzen Erholungspausen erneut intensiv laufen.</li> <li>- können nach einer intensiven Laufbelastung beschreiben, wie sich Anstrengung und Erholung im Körper anfühlen.</li> </ul>	<p>Alter in Minuten ohne Unterbruch laufen.</p> <p>- regelmässige, längere und intensive Spielformen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlangenslalomlauf</li> <li>• Schmutzger und Zöllner</li> <li>• Insellauf</li> </ul> <p>- Vor und nach dem Laufen den Puls spüren, Erholungs- und Anstrengungsphase wahrnehmen und beschreiben</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> (Ausdauernd laufen)</li> <li>- Lehrmittel Sporterziehung, Band 3, Broschüre 4</li> <li>- <a href="http://sportunterricht.ch">sportunterricht.ch</a> (Ausdauertraining in der Schule)</li> <li>- <a href="http://gesundheitsfoerderung.ch">gesundheitsfoerderung.ch</a> (Ausdauerspiele)</li> <li>- <a href="http://sportunterricht.ch">sportunterricht.ch</a> (Laufen)</li> </ul>
	Hoch Springen	<ul style="list-style-type: none"> <li>- können einbeinig und beidbeinig in die Höhe springen.</li> <li>- können mit Anlauf mit dem rechten und linken Bein über tiefe Hindernisse springen.</li> </ul>	<p>Technik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rhythmus von Anlauf und Absprung (tam-ta-tam)</li> <li>• korrekter und aktiver Fussaufsatz</li> </ul> <p>- Übungsformen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gummitwist</li> <li>• Tausendfüssler (einbeinig)</li> <li>• Hahnenkampf</li> <li>• Schlangenbiss</li> <li>• Wandkleberei</li> </ul> <p>- Hochsprung über Schnur</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lehrmittel Sporterziehung, Band 3, Broschüre 4</li> <li>- <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> (Laufen über Hindernisse)</li> <li>- <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> (Vom Hindernisse überlaufen zum Hürdenlauf)</li> <li>- <a href="http://sportunterricht.ch">sportunterricht.ch</a> (Hochsprung)</li> </ul> <p>Bewertung ist (noch) nicht wichtig.</p>

Werfen	- können Gegenstände mit der rechten und der linken Hand in die Weite werfen (Standwurf).	Übungsformen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschiedene Gegenstände (gross/klein/schwer/leicht) beidseitig (rechts/links) in die Weite werfen.</li> <li>• Kleine Spiele (Rollmops, Treffball, Monster-Ball, Matte kippen)</li> <li>• Zielwerfen</li> <li>• Zonen Weitwurf</li> <li>• Zaun überwerfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Lehrmittel Sporterziehung, Band 3, Broschüre 4</a></li> <li>- <a href="#">blv-nachwuchs.ch (Standwurf)</a></li> <li>- <a href="#">mobilesport.ch (Werfen und Fangen: Wurfestival)</a></li> <li>- <a href="#">mobilesport.ch (Übersicht Treffballspiele)</a></li> <li>- <a href="#">mobilesport.ch (Petflaschen-Kegeln)</a></li> <li>- <a href="#">mobilesport.ch (Werfen – Tontauben-Schiessen)</a></li> <li>- <a href="#">mobilesport.ch (Sternschnuppen fangen)</a></li> <li>- <a href="#">fit-4-future.ch</a></li> </ul>
--------	---	---	--

### Ergänzende Hinweise

- Die Themenaspekte/Teilkompetenzen lassen sich sehr gut draussen durchführen. Ideen dazu findet man in der Broschüre „Im Freien“ ([Lehrmittel Sporterziehung, Band 3, Broschüre 6](#)). Die Kinder sollen die Umgebung rund ums Schulhaus kennenlernen. Ausflüge in den Wald, Park und Wiesen sollen in den Sportunterricht integriert werden. Z.B. könnte man auch die Wohnorte/ Wohnungsbereiche der Kinder erkunden und im NMG den Bereich 8 “Menschen nutzen Räume - sich orientieren und mitgestalten” einschliessen. ([Lehrplan 21, 8 Menschen nutzen Räume](#))

## 2. Klasse Bewegungen an Geräten

2. Klasse Bewegungen an Geräten				
KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.2	Rollen und Drehen	- können eine Rolle vorwärts ausführen. - können an verschiedenen Geräten rollen und drehen (vorwärts, rückwärts, seitwärts).	Rolle vw, Rolle rw, Rad An verschiedenen Geräten und schiefen Ebenen (Langbänke an Sprossenwand mit dicker Matte, Reuterbrett mit dünner Matte, an den Ringen vw, rw, und um Längsachse drehen, von Langbank auf dünne Matte, Radstütze über Langbank)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Bewegungskünstlerin und Bewegungskünstler (2013)</a></li> <li>- J&amp;S Kindersport, praktische Beispiele (2015).</li> <li>- Mut tut gut (2012)</li> <li>- <a href="#">mobilesport: Mut tut gut</a></li> </ul>
	Springen, Stützen und Klettern	- können verschiedene Hindernisse in einer Folge stützend und kletternd bewältigen (z.B. Barren, Bock, Sprossenwand, Kasten).	Klettern an und überwinden von Geräten (Sprossenwand, Pferd, (Stufen-)barren, Kletterstange, Reck, Routenklettern an Sprossenwand), Stützen des eigenen Körpergewichtes (vorlings, rücklings und kurze Zeit auf den Händen) und an Geräten (Trapez, Reck, Ringe), Fangisformen mit Stützübungen Partnerakrobatik	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">Bewegungskünstlerin und Bewegungskünstler (2013)</a></li> <li>- J&amp;S Kindersport, praktische Beispiele (2015).</li> <li>- Mut tut gut (2012)</li> <li>- Basistests</li> <li>- <a href="#">mobilesport: Mut tut gut</a></li> </ul>
	Schaukeln und Schwingen	- können im Schaukeln und Schwingen den Umkehrpunkt wahrnehmen (z.B. Schaukeln	Vielseitig Schaukeln und schwingen an Geräten	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="#">mobilesport.ch: Wagnis als Lernweg</a></li> </ul>

	an den Ringen). - können rhythmisch an den Ringen schaukeln.	(Affenschwanz, Ringe, Trapez, Langbank an Ringe angemacht, mit Seilen) Seilspringen und Seilschwingen	- <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> : Tummelformen an Geräten
Beweglichkeit und Kraft	- können den Körper als schlaff und gespannt wahrnehmen (z.B. Marionette).	- Marionette - Körperspannungsübungen - Stützübungen	- Basistests

#### Ergänzende Hinweise

- Die Teilkompetenzen können gut auch in einem Thema verpackt sein. Zum Beispiel «Zirkus» oder eine Bewegungsgeschichte /-landschaft (Besuch beim Nordpol, Feuerwehr, Reise um die Welt etc.). Die SuS können so spielerisch die Bewegungsformen trainieren.

## 2. Klasse Darstellen und Tanzen

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.3	Tanzen	- können sich im Metrum bewegen (z.B. im Puls laufen, springen). - können sich auf verschiedene Arten tänzerisch bewegen (z.B. gehend, laufend, hüpfend).	- Im Takt gehen, hüpfen - Im Takt klatschen - Steinspiel - Körperteile isoliert bewegen und ausprobieren - Kleine Choreografien nachmachen und ausprobieren	- Tanz im Glück (2007) - J&S Kindersport, praktische Beispiele (2015) - <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> : Praxisbeilage Bewegungsspiele mit Musik
	Körperwahrnehmung	- können die Umwelt und sich mit verschiedenen Sinnen wahrnehmen - können die Stellung des Körpers im Raum wahrnehmen	- Reaktionsspiele mit Aufgaben - Kleine Choreografien nachmachen und ausprobieren - Kinderyoga	- <u>Lehrmittel Sporterziehung Band 3, Broschüre 2</u>
	Bewegungskunststücke	- können einen Gegenstand mit der rechten und der linken Hand aufwerfen und fangen (z.B. Sandsäckli, Jonglierball). - können Bewegungsformen mit verschiedenen Materialien ausführen (z.B. Seil, Reif, Zeitung).	- Bewegungskunststücke selber einstudieren mit verschiedenen Materialien - Jonglieren mit Sandsäckli, Heckibällen, Chiffontücher, Bälle	

#### Ergänzende Hinweise

- Den Bereich Darstellen und Tanzen mit dem Fach Musik verbinden und Inhalte absprechen.

## 2. Klasse Spielen

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.4	Sportspiele: - Annehmen und Abspielen - Regeln - Emotionen	- können Gegenstände annehmen und wegspielen (z.B. aufwerfen, zuwerfen, aufspielen, fangen). - können Regeln nennen. - können Regeln einhalten. - können eigene Emotionen wahrnehmen (z.B. Freude über einen Sieg). - können eigene Emotionen artikulieren und Emotionen der anderen wahrnehmen (z.B. im Umgang mit Sieg und Niederlage).	- Teamspiele wie Brennball, Linienball, Alaska Ball, Schnappball einführen - Spielregeln wiederholen - auf die Einhaltung achten (Schüler beobachten Schüler) - Regeln beim Spielen wiederholen - Spielsituationen reflektieren (über Emotionen sprechen, Niederlagen akzeptieren, über Siege freuen, Rituale) - mit den Kindern das Spiel weiterentwickeln, neue Regeln definieren	- <u>Lehrmittel Sporterziehung, Band 3, Broschüre 5</u> - <u>sportunterricht.ch (kleine Spiele)</u> - <u>mobilesport.ch (Kanalisieren von Positivem und Negativem)</u> - <u>mobilesport.ch (Milder Frust statt Wut)</u> - <u>Ballkünstlerin und Ballkünstler (2012)</u>
	Sportspiele: - Ball/ Spielobjekt führen	- können den Ball oder das Spielobjekt führen (z.B. mit Hand, Fuss, Stock). - können den Ball oder das Spielobjekt nebeneinander führen (z.B. mehrere Spieler führen den Ball im gleichen Feld).	- Verschiedene Spielobjekte (Ballon, Chiffontuch, Bälle) mit der Hand, Fuss, Schläger oder dem Stock führen. - mit diversen Bällen (Tennisball, Basketball, Fussball, Softball, etc.) erste Erfahrungen zulassen und Unterschiede erkennen. - Rücksicht nehmen, sich nebeneinander bewegen	- <u>sportunterricht.ch (kleine Spiele)</u> - <u>Lehrmittel Sporterziehung, Band 3, Broschüre 5</u> - <u>fit-4-future.ch</u> - <u>Ballkünstlerin und Ballkünstler (2012)</u>
	Kampfspiele: - Kämpfen - Regeln	- können das Gegenüber gezielt aus dem Gleichgewicht bringen. - können Berührungen zulassen. - können Stoppsignale des Gegenübers beachten und selber setzen. - können Rituale und Regeln in Kampfspielen nennen und einhalten.	- spielerisch raufen und kämpfen - Zieh- und Schiebekampf - Sitzkampf - Schwingen - Stoppsignal besprechen - Zulassung von Körperkontakt	- <u>mobilesport.ch (Kampfspiele)</u> - <u>mobilesport: Kämpfen und Fallen</u> - <u>Lehrmittel Sporterziehung, Band 3, Broschüre 3</u>

### Ergänzende Hinweise

- Bevor ein neues Spiel eingeführt wird, trainieren die Kinder die benötigten Fertigkeiten einzeln. Neue Spiele sollen grundsätzlich zuerst in kleinen Gruppen geübt werden und zu Beginn sollen möglichst wenig Regeln festgelegt werden. Spielfelder können mit Markierungshauben abgegrenzt werden.
- Pausenteams und Spiele mit Ausscheiden möglichst vermeiden, damit alle Kinder eine hohe Bewegungs- und Lernzeit erreichen.

**1. - 2. Klasse Gleiten, Rollen, Fahren**

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.5	Gleiten, Rollen, Fahren	<ul style="list-style-type: none"> <li>- können in einer geschützten, sicheren Umgebung auf Rollgeräten fahren (z.B. Rollbrett).</li> <li>- können auf Rollgeräten Hindernisse umfahren und sicher bremsen (z.B. Trottinett)</li> <li>- können mit gleitenden Geräten kontrolliert rutschen (z.B. Teppichresten, Plasticsack, Tellerschlitzen).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rollbretter in der Halle, Pedalos</li> <li>- <u>Teppichfliesen</u> (z.B. Langlauf, sich gegenseitig in verschiedenen Positionen ziehen und stossen etc.)</li> <li>- Trottinette oder Skateboards auf dem Pausenhof (z.B. Bremsen, Kurvenfahren, Hindernisparkour etc.)</li> <li>- Schlittschuhfahren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Gleiten, Rollen Fahren. Unterrichtsvorhaben für die 2. Klasse.</u></li> <li>- <u>Monatsthema mobilesport.ch: Eislauf</u></li> </ul>

**Ergänzende Hinweise**  
 - Wir empfehlen das Thema einmal als Schwerpunkt zu setzen und zudem in anderen Unterrichtseinheiten zu integrieren, z.B. als Zusatzposten, beim Aufwärmen oder zur Auflockerung.  
 Nach Möglichkeit können SuS ihre eigenen Geräte (z.B. Trottinette, Skateboard etc.) mitbringen.

### 3. Klasse

#### 3. Klasse Laufen, Springen, Werfen

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.1	Rhythmisch Springen	- können seilspringen.	- verschiedene Sprünge üben - Einzelsprünge oder Sprünge im Langseil/ Doppelseil - reinspringen/ rausspringen - Gruppenspringen	- <a href="http://springmithoppi.ch">springmithoppi.ch</a> - <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> (Seilspringen) - <a href="#">Lehrmittel Sporterziehung, Band 3, Broschüre 4</a>
	Hoch Springen	- können mit aufrechtem Oberkörper und deutlichem Schwungbeineinsatz mit dem rechten und linken Bein in die Höhe springen.	- Technik: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rhythmus von Anlauf und Absprung (tam-ta-tam)</li> <li>• korrekter und aktiver Fussaufsatz</li> <li>• Ganzkörperstreckung</li> <li>• Schwungbeineinsatz</li> </ul> - Übungsformen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seil springen</li> <li>• Hochsprung über Schnur</li> </ul>	- <a href="#">Lehrmittel Sporterziehung, Band 3, Broschüre 4</a> - <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> (Vom Springen in die Höhe zum Hochsprung) - <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> : Springen Kids (Hochsprung) - <a href="http://sportunterricht.ch">sportunterricht.ch</a> (Hochsprung)  - Vielfältige Sprungerfahrungen ermöglichen
	Schnell Laufen	- können aus verschiedenen Positionen schnell starten und eine kurze Strecke maximal schnell laufen.	- Spiel und Übungsformen durchführen, bei denen schnell reagiert und kurze Strecken max. schnell gelaufen werden müssen. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fang und Laufspiele</li> <li>• Reaktionsspiele</li> <li>• Stafetten</li> <li>• Laufduelle</li> <li>• Sprints über 20-50m</li> </ul>	- <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> (Schnellstart) - <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> (Starten und Sprinten) - <a href="#">Lehrmittel Sporterziehung, Band 3, Broschüre 4</a> - <a href="http://sportunterricht.ch">sportunterricht.ch</a> (Sprint) - <a href="http://sportunterricht.ch">sportunterricht.ch</a> (Laufen)  - Auch kleine Hindernisse schnell überlaufen.

#### Ergänzende Hinweise

- Regelmässig auch längere und intensive Spielformen durchführen, um die Ausdauer zu trainieren. Alle Kinder sollten in der Lage sein, ihr Alter im eigenen Tempo zu rennen.

#### 3. Klasse Bewegen an Geräten

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.2	Rollen und Drehen	- können Roll- und Drehbewegungen ausführen (z.B. Rad, Drehen an den Ringen, Felgaufschwung).	Rolle vw., Rolle rw., Rad An verschiedenen Geräten und schiefen Ebenen (Langbänke an Sprossenwand mit dicker Matte,	- <a href="#">Bewegungskünstlerin und Bewegungskünstler (2013)</a>  - J&S Kindersport, praktische Beispiele (2015).

	können eine Bewegungsfolge zum Rollen-Drehen ausführen.	Reuterbrett mit dünner Matte, an den Ringen vw., rw., und um Längsachse drehen, von Langbank auf dünne Matte, Radstütze über Langbank)	- Mut tut gut (2012) - <a href="#">mobilesport: Mut tut gut</a>
Balancieren	- können auf Geräten unter erschwerten Bedingungen balancieren (z.B. schmaler, labiler, höher, mit Zusatzaufgabe).	Balancieren über wackelige Gegenstände (Flusssteine, Tau, Mobilo, Pedalo, Wackelbrett, Langbank, auf dem Reck, Slackline, auf Medizinbällen, Barren, Wippe, Tau, Koordinationsleiter)	- <a href="#">mobilesport.ch: Tummelformen an Geräten</a>
Schaukeln und Schwingen	- können das Schaukeln und Schwingen mit Elementen ergänzen (z.B. halbe Drehung an den Ringen, Grätschsitz am Barren).	Schaukeln und Schwingen an den Ringen und am Affenschwanz Bewegungsabfolge üben und Elemente aneinanderreihen	
Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung	- können den Körper in statischen I-Posen anspannen (z.B. Brett am Boden). - können unter Anleitung Beweglichkeit und Kraft erhalten und steigern.	- Körperspannungsübungen und Stützübungen (Brett am Boden) - Statuen - In Handstand stellen lassen mit Hilfe (zu dritt)	- <a href="#">mobilesport: Körperspannung</a> - <a href="#">Sportunterricht.ch: Spannungsübungen</a>

#### Ergänzende Hinweise

- In der dritten Klasse können die Kinder eine Bewegungsabfolge auf dem Boden absolvieren, z.B. Handstand/Kopfstand, Rad, Rolle vw./rw. und Strecksprung
- Übungen zur Körperspannung auch in anderen Unterrichtseinheiten integrieren, z.B. beim Aufwärmen oder als Zusatzposten

### 3. Klasse Darstellen und Tanzen

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.3	Tanzen / Bewegungskunststücke	- können Bewegungskunststücke mit Material präsentieren (z.B. mit Ball, Diabolo, Band).	- Choreografie einstudieren - Seilspringabfolge - Zirkuskunststücke mit Musik einstudieren (Jonglieren, Diabolo, Ball etc.)	- <a href="#">www.dance360-school.ch</a> - <a href="#">mobilesport: Tanzen macht Schule</a>
	Tanzen	- können tanzspezifische Bewegungen (z.B. drehen, springen) unter Einbezug der Raumwege ausführen (z.B. vorwärts, rückwärts, diagonal, Platzwechsel).	- Einfache Tanzschritte und kleine Tänze einstudieren, z.B. <a href="#">Jiffy Mixer</a>	- <a href="#">Lehrmittel Sporterziehung Band 3, Broschüre 2</a> - <a href="#">mobilesport.ch: Praxisbeilage Bewegungsspiele mit Musik</a>

#### Ergänzende Hinweise

- Das Thema Seilspringen kann auch mit dem Bereich Laufen, Springen, Werfen (rhythmisch Springen) kombiniert werden.

### 3. Klasse Spielen

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.4	Bewegungsspiele	- können sich während des Spiels in unterschiedliche Rollen versetzen und entsprechend handeln (z.B. Wechsel zwischen Ballbesitzer und Balleroberer).	- Spieltaktik bei Teamspiele besprechen: freistellen, Gegner decken - Brennballvarianten	- Lehrmittel Sporterziehung, Band 3, Broschüre 5 - <a href="http://fit-4-future.ch">fit-4-future.ch</a> (Bewegungsspiele) - <a href="http://sportunterricht.ch">sportunterricht.ch</a> (Bewegungsspiele)
	Sportspiele: - Annehmen und Abspielen - Taktik	- können im Laufen einen Ball oder ein anderes Spielobjekt annehmen und wegspielen (mit Hand, Fuss, Schläger, Stock). - können in Spielsituationen (z.B. Schnappball, Schnurball) in kleinen Gruppen den Ball oder das Spielobjekt im Spiel halten (z.B. zuspielen und annehmen). - können Bewegungen des Mit- und Gegenspielers erkennen und darauf reagieren (z.B. zu dritt den Ball in Bewegung zuspielen). - können sich anbieten und Mitspielende sinnvoll anspielen (z.B. Schnappball).	- Spieltaktik bei Teamspiele besprechen (freistellen, schnell reagieren, Gegner decken) - Kleine Teamspiele wie Tupfball, Linienball, Schnappball, Reifenball  Fertigkeiten für die Sportspiele in vereinfachter Form trainieren: - Kleine Basketballspiele (Turmball, Easy Basket auf tiefe Körbe) - Kleine Fussballspiele ( <a href="#">Fuss-Ball-Spiele</a> , <a href="#">Bänklifussball</a> , <a href="#">Kastenteil-Fussball/-Unihockey</a> ) - Kleine Unihockeyspiele ( <a href="#">Hockey-Spiele</a> , <a href="#">Kastenteil-Fussball/-Unihockey</a> ) - Kleine Handballspiele (Königsball, <a href="#">Schlumpfball</a> , <a href="#">Hand-Ball-Spiele</a> ) - Kleine Volleyballspiele ( <a href="#">Volley-Ball-Spiele</a> ), Schnurball	- <a href="http://sportunterricht.ch">sportunterricht.ch</a> (kleine Spiele) - Lehrmittel Sporterziehung, Band 3, Broschüre 5 - <a href="http://ktv-zurzach.ch">ktv-zurzach.ch</a> (Bänklifussball) - <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> (Kastenteil-Fussball/-Unihockey) - <a href="#">Ballkünstlerin und Ballkünstler (2012)</a>
	Sportspiele: - Ziel treffen - Regeln	- können aus dem Lauf ein Ziel treffen. - können Regeln beim Spielen in kleinen Gruppen umsetzen.	- Zielwurfspiele mit Basketball, Unihockey, Fussball, Ultimate Frisbee, Racket - auf verschiedene Ziele werfen. Wurfstationen aufbauen um Fertigkeiten trainieren ( <a href="#">Ballkünstlerin und Ballkünstler</a> )	- Lehrmittel Sporterziehung, Band 3, Broschüre 4 - <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> (Übersicht Treffballspiele) - <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> (Petflaschen-Kegeln) - <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> (Werfen – Tontauben-Schiessen) - <a href="#">Ballkünstlerin und Ballkünstler (2016)</a>

**Ergänzende Hinweise**

- In kleinen Teams in der Halle quer oder in den Hallenvierteln spielen und Spiele mit Ausscheiden möglichst vermeiden, damit alle Kinder eine hohe Bewegungs- und Lernzeit erreichen.
- An Schulsportmeisterschaften teilnehmen. Auf der [Website des Sportamts Basel-Stadt](#) sind alle Schulsportmeisterschaften aufgelistet, z.B. Fussball für 3. Klassen.

## 4. Klasse

### 4. Klasse Laufen, Springen, Werfen

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.1	Weit Springen	- können wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik (Schrittsprung) nennen und mit dem rechten und linken Bein ab- und in die Weite springen.	- Mattenfangen - über flache Hindernisse weit springen. - Weitsprung mit Hilfe Schwedenkastentreppen - Weitsprung mit Sprungbrett	- <a href="http://sportunterricht.ch">sportunterricht.ch</a> (Basistechnik Weitsprung) - <a href="#">Bro 4/4 S. 21-23</a> - <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> : <a href="#">Kastenweitsprung</a>
	Werfen	- können wichtige Merkmale der Wurftechnik mit 3-Schrittanlauf nennen und anwenden.	- Vielseitiges Werfen mit unterschiedlichen Wurfgegenständen ermöglichen. - Ballweitwurf (200g) mit Fokus 3-Schrittanlauf.	- <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> (Werfen Kids) - <a href="#">Bro 4/4 S. 27-33</a>

#### Ergänzende Hinweise

- Die Teilkompetenzen "Schnell laufen" und "Rhythmisch springen" eignen sich zum Einwärmen und werden somit regelmässig trainiert.
- Regelmässig auch längere und intensive Spielformen durchführen, um die Ausdauer zu trainieren. Alle Kinder sollten in der Lage sein, ihr Alter im eigenen Tempo zu rennen.

### 4. Klasse Bewegungen an Geräten

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.2	Balancieren	- können auf Geräten unter erschwerten Bedingungen balancieren (z.B. schmaler, labiler, höher, mit Zusatzaufgabe). - können eine Bewegungsfolge zum Balancieren ausführen.	Zirkusnummer: - In Gruppen eine Zirkusnummer mit Balancierelementen erarbeiten und vorführen (auf der umgedrehten Langbank, auf Wippen, auf dem Pedalo, auf dem Rola-Rola).	- <a href="#">Bro 3/4, S. 4-7</a> - <a href="#">Ilias Lernplattform PH Zürich</a> - <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> (Zirkusnummer)
	Rollen und Drehen	- können Roll- und Drehbewegungen ausführen (z.B. Rad, Drehen an den Ringen, Felgaufschwung). - können eine Bewegungsfolge zum Rollen-Drehen ausführen.	- Gerätebahnen mit unterschiedlichen Anforderungen (z.B. einfach: Rolle vw, Aufrollen auf den Kasten, Hüftabschwung am Reck, Drehen vw an den Ringen, Abrollen am Bock, Handstand mit Hilfe, Felgaufschwung mit Hilfestellung Schwierige Elemente: Rolle rw, Rolle vw auf den Mattentisch, Drehen rw an den Ringen, Einbeinliegestand und Hüftaufschwung am Stufenbarren, Rad, Felgaufschwung ohne Hilfestellung)	- <a href="#">Bro 4/3, S. 13, 14, 16</a> - <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> : Roll und Drehen

	Beweglichkeit und Kraft	- können unter Anleitung Kraft (und Beweglichkeit) erhalten und steigern.	<b>Yoga:</b> - Yogaeinheiten mit den SuS durchführen. - Yogaeinheiten sollten kurz sein, damit die SuS die Konzentration nicht verlieren. - Reflexion: Wie geht es mir vor und nach einer Yogaeinheit? - Woher kommt Yoga und was ist der Sinn von Yoga? Zusammenhang Körper & Geist	<a href="http://mobilesport.ch">-mobilesport.ch</a> (Yoga) <a href="#">-YouTube-Kanal: Nathalie Piller Yoga (Kinderyoga)</a> <a href="#">-YouTube: Der Sonnengruß - Yoga Bewegungslieder für Kinder II Kinderlieder</a>  <b>Fachübergreifende Weiterführung:</b> Konzentrationsübungen vor Tests oder sonst im Unterricht einsetzen, wenn Bedarf besteht.
	Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung	- können unter Anleitung Kraft (und Beweglichkeit) erhalten und steigern.	<b>Funktionelle Fitness:</b> - Workouts gestalten, die einfache Kraftübungen beinhalten. Workouts auf Zeit oder Anzahl Wiederholungen kreieren. - Workouts kindgerecht gestalten, indem die Übungen zu einer Geschichte passen.	<a href="#">-YouTube-Kanal: Workout Hotel (Playlist: Kids Workouts)</a> <a href="#">- Sportunterricht.ch: Kraftcircuit</a>

**Ergänzende Hinweise**

- Der Themenaspekt «Körperspannung» soll in die bestehenden Unterrichtseinheiten integriert werden, z.B. Übungen zur Körperspannung, Kernposen (C+, C-, I) einnehmen etc.

**4. Klasse Darstellen und Tanzen**

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.3	Darstellen und Gestalten: Tanzen	- können tanzspezifische Bewegungsmuster zu Bewegungsfolgen verbinden und tanzen (z.B. Volkstanz).	<b>Tanzchoreografie:</b> - Mit Klasse vorbereitete Tanzchoreografie einstudieren und präsentieren, z.B. Streetdance, Rock'n Roll, Line Dance etc.	<a href="http://www.dance360-school.ch">- www.dance360-school.ch</a> <a href="#">- mobilesport: Tanzen macht Schule</a> - youtube (Tänze suchen) <a href="#">- Lehrmittel Sporterziehung, Band 4, Broschüre 2</a> <a href="http://burnermotion.ch/de/burner-breaking">- burnermotion.ch/de/burner-breaking</a>
	Darstellen und Gestalten: Bewegungs-kunststücke	- können Bewegungskunststücke mit Material präsentieren (z.B. Ball, Diabolo, Band). - können eine Folge von Bewegungskunststücken ausführen (mit drei Bällen jonglieren)	<b>Jonglieren:</b> - Können drei Bälle jonglieren	<a href="http://mobilesport.ch">- mobilesport.ch</a> <a href="#">- Lehrmittel Sporterziehung, Band 4, Broschüre 2</a>

**Ergänzende Hinweise**

- Den Bereich Darstellen und Tanzen mit dem Fach Musik verbinden und Überschneidungen absprechen.  
 - Beim Tanzen auch eigene Ideen der SuS miteinbeziehen.  
 - Jonglieren in anderen Unterrichtseinheiten (z.B. als Pausenposten) und auch in anderen Fächern (z.B. als bewegte Pause) integrieren. Regelmässiges Üben (5 – 10 Minuten pro Tag) als Hausaufgabe auftragen.

## 4. Klasse Spielen

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.4	Sportspiel: Annehmen und Abspielen, Ball/Spielobjekt führen, Ziel treffen, Taktik, Regeln, Emotionen	- können in kleinen Teamspielen den Ball oder das Spielobjekt annehmen und abspielen - können den Weg des Balls oder des Spielobjekt und den freien Raum erkennen (z.B. freilaufen, anbieten, in den freien Raum spielen) - können den Weg des Balls oder des Spielobjekts und den freien Raum erkennen (z.B. freilaufen, anbieten, in den freien Raum spielen) - können Mit- und Gegenspieler respektieren und zeitweise ohne Schiedsrichter spielen.	Kleine Team- und Minihandballspiele - Ball Fangen und Werfen/Passen - Freilaufen und decken - Regelkunde - Fairplay & Emotionen  Spielideen: - <u>Linienball</u> - <u>Bankball</u> oder <u>Königsball</u> - <u>Zonenpassen</u> - <u>Tupfball</u> - <u>Handball Soft (Schlumpfball)</u>	- mobilesport.ch - <u>Lehrmittel Sporterziehung Band 4, Broschüre 5</u>
	Sportspiel: Annehmen und Abspielen, Ball/Spielobjekt führen, Ziel treffen, Taktik, Regeln, Emotionen	- können in kleinen Teamspielen den Ball oder das Spielobjekt annehmen und abspielen	<u>GOBA</u> oder Beachball - Rückschlagspiel mit Schläger  Spielideen: - <u>Goba-Ballonball</u> - <u>Goba-Zielspiel</u> - <u>Achter-Beachball</u> - <u>Street Racket</u>	- mobilesport.ch - <u>Lehrmittel Sporterziehung Band 4, Broschüre 5</u> - <u>GOBA-Schläger selbst basteln</u>
	Sportspiel: Annehmen und Abspielen, Ball/Spielobjekt führen, Ziel treffen, Taktik, Regeln, Emotionen	- können in Spielsituationen (z.B. Schnappball, Schnurball) in kleinen Gruppen den Ball oder das Spielobjekt im Spiel halten (z.B. zuspielen und annehmen). - können in kleinen Teamspielen den Ball oder das Spielobjekt annehmen und abspielen	<u>Schnurball</u> - Rückschlagspiel mit Hand - Abwehrpositionierung - Zuspiel  Spielideen: - 1:1 – 3:3 - Rundlauf	- mobilesport.ch - <u>Lehrmittel Sporterziehung Band 4, Broschüre 5</u>

	<p>Sportspiel: Annehmen und Abspielen, Ball/Spielobjekt führen, Ziel treffen, Taktik, Regeln, Emotionen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- können in vereinfachten Sportspielen (z.B. bzgl. Regeln, Team- und Feldgrösse) den Ball oder das Spielobjekt annehmen und abspielen.</li> <li>- können den Weg des Balls oder des Spielobjekt und den freien Raum erkennen (z.B. freilaufen, anbieten, in den freien Raum spielen)</li> <li>- können den Ball oder das Spielobjekt in Sportspielen kontrolliert führen.</li> <li>- können im Spiel ein Ziel treffen.</li> </ul>	<p><u>Unihockey</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ball führen (mit Schläger)</li> <li>- Ball passen (mit Schläger)</li> <li>- Ziel treffen (mit Schläger)</li> </ul> <p>Spielideen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Spiel ohne Grenzen</u></li> <li>- <u>Königsball</u></li> <li>- <u>Schwedenkastenabbau</u></li> <li>- <u>Teamwechsel</u></li> <li>- <u>Wandball</u></li> <li>- <u>1:1 mit Menschentor</u></li> <li>- <u>Torball</u></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a></li> <li>- <u>Lehrmittel Sporterziehung Band 4, Broschüre 5</u></li> </ul>
	<p>Bewegungsspiel: Spielen, Weiterentwickeln, Erfinden</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- können Spiele unter den Aspekten Regeln, Spielfeld, Spielobjekt, Team, Rollen verändern und selbstständig spielen.</li> </ul>	<p><u>Sitzball/Völkerball/Hammerball</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Verschiedene Arten des Spiels kennenlernen und eigene Variationen erfinden und ausprobieren.</li> <li>- Anhand der Grundregeln SuS Objekte ersetzen, Regeln und Rollen ändern lassen. Ausprobieren lassen und anschliessend die Änderungen reflektieren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a>: <u>Burner Games</u></li> <li>- <u>Burner Games 1, 2, 3, 4 und 5</u></li> </ul>
<p><b>Ergänzende Hinweise</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungs- und Kampfspiele: Beide Teilkompetenzen können beliebig durchgeführt werden, unabhängig von der Klassenstufe. Wir empfehlen den Bereich nur einmal im 2. Zyklus als Schwerpunkt zu setzen (siehe 4. Klasse) und ansonsten in anderen Unterrichtseinheiten zu integrieren, z.B. beim Aufwärmen.</li> <li>- In kleinen Teams in der Halle quer oder in den Hallenvierteln spielen und Spiele mit Ausscheiden möglichst vermeiden, damit alle Kinder eine hohe Bewegungs- und Lernzeit erreichen.</li> <li>- An Schulsportmeisterschaften teilnehmen. Auf der <u>Website des Sportamts Basel-Stadt</u> sind alle Meisterschaften aufgelistet, z.B. Fussballturniere.</li> </ul>				

## 5. Klasse

### 5. Klasse Laufen, Springen, Werfen

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.1	Schnell Laufen	- können wichtige Merkmale der Schnelllauftechnik nennen und anwenden. - können auf den Fussballen schnell über tiefe Hindernisse laufen.	- Stafetten- und Staffelformen - Über Hindernisse (Reifen, Hürden, Schaumstoffblöcke etc.) laufen. - Laufschule	- <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> (Schnell laufen) - Bro 4/4 S. 4-13, 18 - <a href="http://sportunterricht.ch">sportunterricht.ch</a> (Theorie Schnelligkeit) - <a href="http://bm-sportverlag.ch">bm-sportverlag</a> : Hindernisse überlaufen
	Hoch Springen	- können wichtige Merkmale des Springens in die Höhe nennen, mit dem rechten und linken Bein abspringen und in einer Hochsprungtechnik in die Höhe springen (z.B. Schersprung).	- Erwerben des Schersprungs und auch andere Sprungformen kennenlernen, z.B. Fosburyflop, Wälzer etc. - über verschiedene Hindernisse springen	- <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> (Hochsprung) - <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> (Springen Kids) - Bro 4/4 S. 24-25 - <a href="http://Ilias Lernplattform PH Zürich">Ilias Lernplattform PH Zürich</a> : Hoch Springen
	Werfen: Schleudern	- können einen Schleuderwurf aus dem Stand ausführen (z.B. zusammengeknottetes Seil).	- verschiedene Gegenstände in einen Zielbereich oder auf ein Ziel schleudern	- Bro 4/4 S. 32 - <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> (Drehwerfen)

#### Ergänzende Hinweise

- Die Teilkompetenzen "Schnell laufen" und "Rhythmisch springen" regelmässig auch beim Einwärmen und anderen Unterrichtseinheiten integrieren.
- Auch Aussensportanlagen nutzen und Leichtathletikdisziplinen für den Sporttag trainieren.
- Ab der 5. Klasse dürfen Kinder am [Waldlauf Lange Erlen](#) teilnehmen.
- Regelmässig auch längere und intensive Spielformen durchführen, um die Ausdauer zu trainieren. Alle Kinder sollten in der Lage sein, ihr Alter im eigenen Tempo zu rennen.

### 5. Klasse Bewegungen an Geräten

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.2	Schaukeln und Schwingen / Körperspannung	- können rhythmisch an den Ringen schaukeln. - können das Schaukeln und Schwingen mit Elementen ergänzen (z.B. halbe Drehung an den Ringen, Grätschsitz am Barren). - können die Kernposen (C+, C-, I) in Bewegung gezielt anwenden (z.B. beim Schaukeln an den Ringen, Strecksprung).	<b>Ringturnen:</b> - Bewegungsabfolge einstudieren (z.B. Schwingen, halbe Drehung vorne und hinten, Niedersprung).  - Oder Gerätebahnen mit unterschiedlichen Anforderungen (z.B. einfach: Schwingen an den Ringen, Schwingen am Barren, Unterschwingung am Reck - schwierig: Schwingen am Barren in den Grätschsitz oder mit Niedersprung,	- Bro 3/4, S. 17-19 - <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> (halbe Drehung) - <a href="http://bewegungslandschaft.ch">bewegungslandschaft.ch</a> - <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> (Schaukelringe) - <a href="http://Werkstatt bm-sportverlag.ch">Werkstatt bm-sportverlag.ch</a>

		Unterschwing über den unteren Holm am Stufenbarren)	
Helfen, Sichern und Kooperieren	- können sich bei Bewegungsaufgaben helfen und sichern (z.B. Handstand, Partner- und Gruppenakrobatik). - können Hilfsgriffe und Sicherheitsmassnahmen situationsgerecht anwenden.	- Gruppenakrobatik – eine Abfolge von Akrobatikteilen in Gruppen einstudieren lassen und präsentieren. Helfen und Sichern beim Auf- und Abbau von Akrobatikteilen üben. - Mit den Unterrichtseinheiten Balancieren sowie Rollen und Drehen verbinden.	- Bro 3/4, S. 27, 29 - <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> : Partnerakrobatik - Beispiele Akrobatik - <a href="http://www.akro4kids.ch">www.akro4kids.ch</a>
Beweglichkeit und Kraft	- können unter Anleitung Kraft (und Beweglichkeit) erhalten und steigern.	<u>Krafttraining:</u> -Grundlegende Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht lernen. Mögliche Übungen: Kniebeuge, Liegestützen, Klimmzüge, Ausfallschritte, verschiedene Rumpfübungen etc.	Fokus auf korrekter Ausführung! Hinweis: Jede Übung soll gesteigert oder vereinfacht werden können. Vorgängig mind. 3 verschiedene Ausführungsweisen einer Übung ausdenken (einfach, normal/mittel, schwierig).  <u>Lehrmittel &amp; Material:</u> - <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> (Praxisbeilage 26: Kraft 1) - <a href="http://sportunterricht.ch">sportunterricht.ch</a>
		<u>Yoga:</u> -Yogaeinheiten mit den SuS durchführen. -Kleine Abfolge lernen und Namen der Posen kennen (z.B. Sonnengruss). -Abfolge kann auch als Ritual für den Beginn oder den Abschluss einer Lektion eingesetzt werden. -Atmung während den Bewegungen	<u>Hinweis Atmung:</u> Die richtige Atmung ist auch beim Krafttraining wichtig. Die Atmung beim Yoga bietet eine gute Grundlage für die Atmung beim KT in der 5./6. Klasse.  <u>Lehrmittel &amp; Material:</u> - <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> (Yoga)
Körperspannung	- können die Kernposen (C+, C-, I) in Bewegung gezielt anwenden (z.B. beim Schaukeln an den Ringen, Strecksprung).	<u>Bodenturnen:</u> -Bewegungsabfolge mit verschiedenen Bodenturnübungen (ca. 6 Übungen), z.B. Standwaage, Rolle vw, Sprung mit ½ Drehung, Kerze, Handstand, Rad -Übungen können in Niveaus (ABC) eingeteilt werden, die unterschiedlich viele Punkte geben.	- <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> (Turnen/Geräteturnen - Boden) - <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> (Boden Niveaus ABC)
<b>Ergänzende Hinweise</b> - Der Themenaspekt «Wagnis und Verantwortung» soll in den bestehenden Unterrichtseinheiten integriert werden, z.B. eigenes Können einschätzen, verantwortungsvoller Umgang beim Helfen und Sichern etc. - Die Unterrichtseinheiten Gruppenakrobatik und Bodenturnen können auch gut verknüpft werden.			

## 5. Klasse Darstellen und Tanzen

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.3	Darstellen und Gestalten: Tanzen	- können Bewegungsmuster aus verschiedenen Tanzstilen erkennen und tanzen (z.B. Streetdance, Rock'n'Roll, Standardtänze).	<u>Tanzchoreografie:</u> - SuS entwickeln und präsentieren eigenen Tanz in einer Gruppe (1 Minute) - ausprobieren und kennenlernen von verschiedenen Tanzstilen (Streetdance, Ballett, Lateinamerikanische Tänze)	- <a href="http://www.dance360-school.ch">www.dance360-school.ch</a> - <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport</a> : Tanzen macht Schule - youtube.com (Tänze suchen) - <a href="http://Lehrmittel.Sporterziehung.Band4.Broschüre2-burnermotion.ch/de/burner-breaking/">Lehrmittel Sporterziehung, Band 4, Broschüre 2-burnermotion.ch/de/burner-breaking/</a>
	Darstellen und Gestalten: Bewegungs-kunststücke	- können Bewegungsformen mit verschiedenen Materialien ausführen (z.B. Seil)	<u>Seilspringen:</u> - Mehrere verschiedene Seilsprünge nacheinander mit Musik präsentieren	- <a href="http://springmithoppi.ch/">springmithoppi.ch/</a> - <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> - <a href="http://Lehrmittel.Sporterziehung.Band4.Broschüre2">Lehrmittel Sporterziehung, Band 4, Broschüre 2</a>

**Ergänzende Hinweise**

- 5. und 6. Klassen können am [School Dance Award](#) teilnehmen. Das Sportamt Basel-Stadt organisiert den attraktiven Anlass.
- Auftritt Gelegenheiten nutzen, z.B. Schulhausfest, Elternabende etc.
- Seilspringen ist auch im Bereich „Laufen, Springen, Werfen“ als Grundanspruch aufgeführt (siehe 6. Klasse). Es wird empfohlen, die beiden Unterrichtseinheiten zu verknüpfen.

## 5. Klasse Spielen

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.4	Sportspiel: Annehmen und Abspielen, Ball/Spielobjekt führen, Ziel treffen, Taktik, Regeln, Emotionen	- können in vereinfachten Sportspielen (z.B. bzgl. Regeln, Team- und Feldgrösse) den Ball oder das Spielobjekt annehmen und abspielen. - können den Weg des Balls oder des Spielobjekt und den freien Raum erkennen (z.B. freilaufen, anbieten, in den freien Raum spielen)	<u>Frisbee</u> - Frisbee Fangen und Werfen - Freilaufen und decken - Regelkunde - Fairplay & Emotionen  <u>Spielideen:</u> - <a href="#">Linienfrisbee</a> - <a href="#">Ultimate 5x5</a> - <a href="#">Frisbee-Handball</a> - <a href="#">Disc Golf</a> - <a href="#">Goaltimate</a>	- <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> - <a href="#">Frisbee: Die Goldenen Regeln</a>

	<p>Sportspiel: Annehmen und Abspielen, Ball/Spielobjekt führen, Ziel treffen, Taktik, Regeln, Emotionen</p>	<p>- können in vereinfachten Sportspielen (z.B. bzgl. Regeln, Team- und Feldgrösse) den Ball oder das Spielobjekt annehmen und abspielen.</p>	<p><u>Tischtennis</u> - Rückschlagspiel mit Schläger - Anspiel/Schlagtechniken - Regeln</p> <p>Spielideen: - <u>Rundlauf</u> - <u>Schlage die Meisterin</u> - <u>Schatztruhe plündern</u> - <u>Briefträger</u></p>	<p>- Falls die Infrastruktur für Tischtennis nicht vorhanden ist, andere einfache Rückschlagspiele auswählen, z.B. <u>Street Racket</u>, Badminton etc. - <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a></p>
	<p>Sportspiel: Annehmen und Abspielen, Ball/Spielobjekt führen, Ziel treffen, Taktik, Regeln, Emotionen</p>	<p>- können den Weg des Balls oder des Spielobjekt und den freien Raum erkennen (z.B. freilaufen, anbieten, in den freien Raum spielen) - können in vereinfachten Sportspielen (z.B. bzgl. Regeln, Team- und Feldgrösse) den Ball oder das Spielobjekt annehmen und abspielen. - können im Spiel ein Ziel treffen.</p>	<p><u>Handball</u> - Ball prellen - Passen und Fangen, Bodenpass - Torschuss (mit Hand), Kernwurf, Sprungwurf</p> <p>Spielideen: - Aufsetzerball, Mattenhandball - Stangentorball (Stangen im Spielfeld aufstellen, Tor wird erzielt beim Annehmen eines Bodenpasses auf der anderen Seite der Stangen)</p>	<p>- <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a>, - <u>Lehrmittel Sporterziehung Band 4, Broschüre 5</u></p>
	<p>Sportspiel: Annehmen und Abspielen, Ball/Spielobjekt führen, Ziel treffen, Taktik, Regeln, Emotionen</p>	<p>- können in vereinfachten Sportspielen (z.B. bzgl. Regeln, Team- und Feldgrösse) den Ball oder das Spielobjekt annehmen und abspielen. - können im Spiel ein Ziel treffen. - können sich in der Abwehr richtig positionieren (z.B. Personendeckung) und den freien Raum verteidigen.</p>	<p><u>Futsal</u> - Ball mit Fuss führen/Dribbling - Passen mit Innenrist - Fairplay &amp; Emotionen - Ball jonglieren</p> <p>Spielideen: - <u>Schnappball</u> - <u>Offenes Tor</u> - <u>Tennis</u> - <u>Ballvorrat</u> - <u>Ballräuber</u> - <u>Penaltykönig</u> - <u>Sprintball</u></p>	<p>- <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> - <u>Lehrmittel Sporterziehung Band 4, Broschüre 5</u></p>

	Kampfspiele	<ul style="list-style-type: none"> <li>- können Bewegungen des Gegenübers in Kampfspiele wahrnehmen und darauf reagieren.</li> <li>- können das Gegenüber beim Kampfspiel respektieren (z.B. tue nie jemandem weh).</li> </ul>	<p><u>Vorbereitung: Körperkontakt aufbauen</u>          - Spiele spielen lassen, die Körperkontakt erfordern oder daraufhin arbeiten (z.B. Klämmerlifangis, Affenschwanzfangis u.ä.)</p> <p><u>Kampfspiele:</u>          - Verschiedene Kampfspiele machen, ohne Fokus auf spezifische Kampfsportart</p> <p><u>Regeln:</u>          Regeln vermitteln, die bei allen Spielen gelten (nicht weh tun, kein Haareziehen/schlagen/treten, Signal beim Aufgeben respektieren, Begrüssung/Bedankung vor und nach einem "Kampf")</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> (Kämpfen und Fallen)</li> <li>- <a href="http://BurnerGladiators.ch">Burner Gladiators</a></li> </ul> <p><u>Ausflug:</u>          In der Judo Schule Nippon Basel (<a href="http://nipponbasel.ch">nipponbasel.ch</a>) kann nach Vereinbarung das Dojo für eine Probelektion mit der Klasse besucht werden.</p>
--	-------------	--	---	---

**Ergänzende Hinweise**

- In kleinen Teams in der Halle quer oder in den Hallenvierteln spielen und Spiele mit Ausscheiden möglichst vermeiden, damit alle Kinder eine hohe Bewegungs- und Lernzeit erreichen.
- Vorschlag zur Selbstbeurteilung der Sportspiele: [bm-sportverlag.ch](http://bm-sportverlag.ch)
- An Schulsportmeisterschaften teilnehmen. Auf der [Website des Sportamts Basel-Stadt](#) sind alle Schulsportmeisterschaften aufgelistet, z.B. Fussballturniere.
- Auch alternative und weniger bekannte Sportspiele ausprobieren, z.B.
  - Netzball:  
Rückschlagspiel, Positionierung  
Vereinfachen: mit tieferem Netz (beispielsweise Bänke zwischen Schwedenkästen), mit Gymnastikball, Ball darf einmal am Boden aufprallen
  - Tchoukball  
Fairplay & Regeln, Ziel treffen Ball fangen  
Spielideen: [Brennball \(Tchoukball\)](#), [Die Holzfäller](#), [Tchoukbowling](#), [Katapult](#)  
[Lehrmittel Sporterziehung Band 4, Broschüre 5](#)
  - Wenn am Standort das Material vorhanden ist können auch Sportarten wie Kin-Ball, Smolball oder Korbball ausprobiert werden.

## 6. Klasse

### 6. Klasse Laufen, Springen, Werfen

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.1	Rhythmisch Springen	- können verschiedene Tricks mit dem Seil springen (z.B. Kreuzen, Partnerformen).	- Einfache Springseil-Choreo mit unterschiedlichen Figuren einstudieren (Pflichtsprünge vorgeben und individuell ergänzen lassen).	- <a href="http://springmithoppi.ch">springmithoppi.ch</a> (einzelne Figuren eingeteilt in verschiedene Schwierigkeitsgrade) - <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> (Rope Skipping) - <a href="http://bewegungskompetenzen.at">bewegungskompetenzen.at</a>
	Lange Laufen	- können während einer längeren Laufbelastung die Laufgeschwindigkeit anpassen.	- Distanzläufe im Freien durchführen, evtl. in Verbindung mit OL 12-Minuten-Lauf	Das Thema als Vorbereitung für den Waldlauf Lange Erlen nutzen: <a href="http://edubs.ch/waldlauf">edubs.ch/waldlauf</a> - Bro 4/4, S. 14-15 - <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> (ausdauernd Laufen)
	Sich-Orientieren	- können sich beim Laufen in der Schulgemeinde mit einem Plan orientieren.	- OL im Quartier und der nahen Umgebung durchführen.	- <a href="http://scool.ch">scool.ch</a> - <a href="http://www.orientierungslauf.ch">www.orientierungslauf.ch</a> (Schularealkarten)

#### Ergänzende Hinweise

- Die Teilkompetenzen Werfen und Hoch und Weit Springen repetieren und weiterentwickeln, z.B. als Vorbereitung auf den Sporttag.
- Auch Aussensportanlagen nutzen und Leichtathletikdisziplinen für den Sporttag trainieren.
- OL-Veranstaltungen im Wald mit mehr als 50 Personen müssen beim Amt für Wald beider Basel gemeldet werden.
- Seilspringen ist auch im Bereich „Darstellen und Tanzen“ als Grundanspruch aufgeführt (siehe 5. Klasse). Es wird empfohlen, die beiden Unterrichtseinheiten zu verknüpfen.

### 6. Klasse Bewegungen an Geräten

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.2	Springen, Stützen und Klettern/Körperspannung	- können kraftvoll vom Sprunggerät abspringen, im Flug Bewegungen ausführen (z.B. Strecksprung, Grätsche) und kontrolliert landen. - können die Kernposen (C+, C-, I) in Bewegung gezielt anwenden (z.B. beim Schaukeln an den Ringen, Strecksprung).	- Gerätebahnen mit unterschiedlichen Anforderungen (z.B. einfach: Strecksprung mit Minitrampolin, Grätschsprung über den Bock, Hockwende über den Kasten quer  Oder Minitrampolin: - Mehrere Sprünge können (ca.4-5), z.B. Streck-, Hock- und Grätschsprung, Fantasiesprünge etc. - Übungen können in Niveaus (ABC) eingeteilt werden, die unterschiedlich viele Punkte geben. schwierig: z.B. Strecksprung mit halber Drehung,	- Bro 3/4, S. 10–12, 15 - <a href="http://bewegungslandschaft.ch">bewegungslandschaft.ch</a> - <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> (Strecksprung) - <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> (halbe Drehung) - <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a> (Minitrampolin)

		- Stützsprünge über Schwedenkasten, z.B. Hockwende über den Kasten quer	
Springen, Stützen und Klettern	- können eine Folge von Hindernissen ökonomisch überwinden.	- Parkour und Freerunning einführen und zu Musik passend umsetzen. - Hindernislauf	- <u>Lehrmittel Parkour und Freerunning</u> - <u>mobilesport.ch</u> (Parkour Basistechniken)
Wagnis und Verantwortung	- können sich in Wagnissituationen realistisch einschätzen.		
Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung	- können unter Anleitung Kraft (und Beweglichkeit) erhalten und steigern.	<u>Krafttraining:</u> -Zusätzliches Gewicht benutzen (z.B. leichte Kurzhanteln, Medizinball)	- <u>mobilesport: Praxisbeilage Kraft1</u> - <u>sportunterricht.ch</u> (Krafttraining im Kindes- und Jugendalter)
		<u>Stretching:</u> -Stretching-Übungen z.B. beim Aufwärmen einbauen. Übungen sollen Muskelgruppen beanspruchen, die im Krafttraining später gebraucht werden. -Stretching-Routine "einstudieren", die als Hausaufgabe gemacht werden kann. -Fortschritte festhalten -Unterschied dynamisch/statisch	- <u>mobilesport.ch</u> (Turnen und Gymnastik – Dehnen)

**Ergänzende Hinweise**

- Kraft und Beweglichkeitsübungen auch in anderen Unterrichtseinheiten integrieren, z.B. beim Aufwärmen.

**6. Klasse Darstellen und Tanzen**

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.3	Darstellen und Gestalten: Tanzen	- können Bewegungsmuster aus verschiedenen Tanzstilen erkennen und tanzen (z.B. Streetdance, Rock'n'Roll, Standardtänze).	<u>Tanzchoreografie:</u> - SuS entwickeln und präsentieren eigenen Tanz in einer Gruppe (2 Minuten oder mehr) -gegenseitige Herausforderungen stellen (Tik Tok, Footwork) -Improvisationstanz	- <u>www.dance360-school.ch</u> - <u>mobilesport: Tanzen macht Schule</u> - youtube.com (Tänze suchen) - <u>Lehrmittel Sporterziehung, Band 4, Broschüre 2</u> - <u>burnermotion.ch: burner-breaking</u>

**Ergänzende Hinweise**

- 5. und 6. Klassen können am School Dance Award teilnehmen. Das Sportamt Basel-Stadt organisiert den Anlass.  
- Auftritt Gelegenheiten nutzen, z.B. Schulhausfest, Elternabende etc.

## 6. Klasse Spielen

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
	Sportspiel: Annehmen und Abspielen, Ball/Spielobjekt führen, Ziel treffen, Taktik, Regeln, Emotionen	- können den Ball oder das Spielobjekt in kleinen Spielen führen - können im Spiel ein Ziel treffen. - können den Weg des Balls oder des Spielobjekt und den freien Raum erkennen (z.B. freilaufen, anbieten, in den freien Raum spielen) - können sich in der Abwehr richtig positionieren (z.B. Personendeckung) und den freien Raum verteidigen.	<u>Basketball</u> - Wurftechnik & Korbleger - Prellen und Passen - Regeln (Sternschritt)  Spielideen: - <u>Knockout</u> - <u>Würfelbasketball</u> - <u>Zeitung lesen</u> - <u>Dribbelstafette</u> - <u>Guten Tag!</u> - <u>Easy-Basket</u> - <u>Ballverfolgung</u>	- <u>Monatsthema mobilesport.ch</u> - <u>Lehrmittel Sporterziehung Band 4, Broschüre 5</u>
	Sportspiel: Annehmen und Abspielen, Ball/Spielobjekt führen, Ziel treffen, Taktik, Regeln, Emotionen	- können sich in der Abwehr richtig positionieren und den freien Raum verteidigen.	<u>Badminton</u> - Rückschlagspiel mit Schläger - Anspiel - Schlagtechniken (Smash, Lob, Vor- Rückhand)  Spielideen: - <u>Torwart</u> - <u>Handling Racket und Shuttle</u> - <u>Körpervorlage</u> - <u>Handicap</u> - <u>Indonesisches Doppel</u> - <u>Rundlauf</u>	- <u>mobilesport.ch</u> - <u>Lehrmittel Sporterziehung Band 4, Broschüre 5</u> - <u>Wichtigste Schläge im Badminton</u>
	Sportspiel: Annehmen und Abspielen, Ball/Spielobjekt führen, Ziel treffen, Taktik, Regeln, Emotionen	- können in vereinfachten Sportspielen (z.B. bzgl. Regeln, Team- und Feldgrösse) den Ball oder das Spielobjekt annehmen und abspielen. - können sich in der Abwehr richtig positionieren (z.B. Personendeckung) und den freien Raum verteidigen.	<u>Mini-Volleyball</u> - Rückschlagspiel im Team - Schlagtechniken (Manchette u. Oberes Zuspiel)  Spielideen: - <u>Shuttle Game</u> - <u>Kopfball-Spiel</u> - <u>Boccia</u> - <u>Manchettengame</u> - <u>Rundlauf</u>	- <u>mobilesport.ch</u> - <u>Lehrmittel Sporterziehung Band 4, Broschüre 5</u>

	<p>Sportspiel: Annehmen und Abspielen, Ball/Spielobjekt führen, Ziel treffen, Taktik, Regeln, Emotionen</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- können den Weg des Balls oder des Spielobjekt und den freien Raum erkennen (z.B. freilaufen, anbieten, in den freien Raum spielen)</li> <li>- können in vereinfachten Sportspielen (z.B. bzgl. Regeln, Team- und Feldgrösse) den Ball oder das Spielobjekt annehmen und abspielen.</li> <li>- können sich in der Abwehr richtig positionieren (z.B. Personendeckung) und den freien Raum verteidigen.</li> <li>- können den Ball oder das Spielobjekt in kleinen Spielen führen</li> <li>- können im Spiel ein Ziel treffen.</li> </ul>	<p><u>Fussball</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Torschuss</li> <li>- Kopfball / Brustannahme</li> <li>- Angst vor Ball nehmen</li> <li>- Fairplay &amp; Regeln</li> </ul> <p>Spielideen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>Kastenteil-Fussball</u></li> <li>- <u>Quattro</u></li> <li>- <u>Kopfball 1:1</u></li> <li>- Würfelfussball (2 Teams gegeneinander, die Anzahl Spieler im Feld wird jede Runde gewürfelt, nach einem Tor gibt es eine neue Runde)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a></li> <li>- <u>Lehrmittel Sporterziehung Band 4, Broschüre 5</u></li> <li>- <a href="http://bm-sportverlag.ch">bm-sportverlag.ch</a>: <u>Selbstbeurteilung Sportspiele</u></li> </ul>
<p><b>Ergänzende Hinweise</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bewegungs- und Kampfspiele: Wir empfehlen den Bereich nur einmal im 2. Zyklus als Schwerpunkt durchzuführen (siehe 5. Klasse) und ansonsten in anderen Unterrichtseinheiten zu integrieren, z.B. beim Aufwärmen.</li> <li>- An Schulsportmeisterschaften teilnehmen. Auf der <u>Website des Sportamts Basel-Stadt</u> sind alle Schulsportmeisterschaften aufgelistet, z.B. Fussballturniere, Bebbi-Sprint etc.</li> <li>- Auch alternative und weniger bekannte Sportspiele ausprobieren, z.B. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <u>Rugby</u> Regelkunde, Fairplay &amp; Emotionen, Rugby Fangen und Werfen, Freilaufen und decken Spielideen: <u>Ball hinter die Linie</u>, <u>Pinguinester</u>, <u>Henne und Fuchs</u>, <u>Zügelmäner</u>, <u>Schildkröte</u>, <u>Sumo</u>, <u>Festung</u>, <u>Anarchie</u>, <u>Umarmungsjagd</u> <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a>: <u>Rugby s'cool</u>, <u>Lehrmittel Sporterziehung Band 4, Broschüre 5</u></li> </ul> </li> </ul>				

### 3.-6. Klasse Gleiten, Rollen, Fahren

KB	Themenaspekt/ Teilkompetenz	Kompetenzstufen LP 21 Die SuS ... (grau = Grundanspruch)	Mögliche Inhalte	Bemerkungen
BS.5	Gleiten, Rollen, Fahren	<ul style="list-style-type: none"> <li>- können sicher mit dem Fahrrad auf der Strasse fahren (z.B. einhändig, mit kontrolliertem Tempo, Blick zurück).</li> <li>- können sich auf gleitenden Geräten fortbewegen (z.B. Snowboard, Ski, Schlittschuhe)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schlittschuhfahren</li> <li>- <u>Velofahren</u> auf dem Pausenhof (z.B. Bremsen, Kurvenfahren, Hindernisparcours etc.)</li> <li>- Spiele mit <u>Teppichfliesen</u> (z.B. <u>Glatteis</u>, <u>Skispringer</u> etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a>: <u>Velo fahren</u></li> <li>- <a href="http://mobilesport.ch">mobilesport.ch</a>: <u>Eislauf</u></li> <li>- <u>Monatsthema mobilesport.ch: Eislauf</u></li> <li>- <u>Pumptrack Sportamt BS</u> (Besuch oder Ausleihe)</li> </ul>
<p><b>Ergänzende Hinweise</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bis zur 5. Klasse erhalten alle Kinder von der Polizei jährlich eine Schulung zum Verkehrsverhalten (<u>Verkehrserziehung</u>). Die Inhalte zum Velofahren im Unterricht nochmals aufnehmen, z.B. Parcours auf dem Pausenplatz, einfache Velotour etc.</li> <li>- Wir empfehlen den Kompetenzbereich einmal im 2. Zyklus als Schwerpunkt zu setzen und in anderen Unterrichtseinheiten (z.B. Aufwärmen oder Zusatzposten) und auch in anderen Fächern zu integrieren, z.B. Organisation eines Schneesportlagers, Teilnahme an den <u>Snowdays</u> des Sportamts Basel-Stadt, Besuch Kunsteisbahn, Ausflüge etc.</li> </ul>				

## Literaturempfehlung Bewegung und Sport 1. und 2. Zyklus

### Allgemein

- Eidgenössische Sportkommission ESK: Lehrmittel Sporterziehung.
- Baumberger, Jürg; Müller, Urs (2006): Aufwärmen. BM Sportverlag.
- Baumberger, Jürg; Müller, Urs (2018): Mein Sportjournal. 4. – 6. Klasse. BM Sportverlag.
- Baumberger, Jürg; Müller, Urs; Lienert Sonja (2005): Basistests. BM Sportverlag.
- Steinmann, Patrizia et al. (2015): J&S Kindersport. Praktische Beispiele. Baspo.
- Horn, Axel; Bašić, Peter (2017): Bewegungserziehung mit Vorschulkindern. 118 Übungen für die tägliche Praxis im Kindergarten. Herder.
- Zahner, Lukas et al (2018): Kidz -Box. Gesundheitsförderung Schweiz.
- Biermann, Ingrid (2004): Spiele zur Wahrnehmungsförderung. Herder.
- Bierögel, Sybille; Hemming, Antje (2018): Sternstunden im Kinderturnen. Oekotopia M.
- Bissig, Verena (1983): Bewegungs-Erziehung im Kindergarten. SVSS.

### Laufen, Springen, Werfen

- Schmid, Philipp; Zopfi, Stephan (2013): Laufen – Springen – Werfen. Ingold.

### Spiele

- Baumberger, Jürg; Müller, Urs: Top-Spiele für den Sportunterricht. BM Sportverlag.
- Baumberger, Jürg; Müller, Urs: Sportspiele spielen und verstehen. Ein Lehrmittel für das 5. – 9. Schuljahr. BM Sportverlag.
- Owassapian, Dominik (2012): Spielen. Spielfächer. Ingold.
- Baumberger, Jürg; Müller, Urs; Nuttli, Peter (2012): Ballkünstlerin und Ballkünstler. BM Sportverlag
- Steinmann, Patrizia et al.(2014): J&S Kindersport Spielen. Baspo.
- Suter, Muriel (): Burner Games.

### Bewegen an Geräten

- Brändli, Roland; Meier, Duri (2010): Geräteturnfächer. Ingold.
- Baumann, Hansruedi (2012): Mut tut gut. Bewegen, riskieren, erleben auf der Basisstufe. SVSS.
- Baumberger, Jürg; Müller, Urs (2013): Bewegungskünstlerin und Bewegungskünstler. BM Sportverlag
- Schluep, Irène (2012): Kunststücke am Boden / im Flug / im Schwung / am Reck. Differenziert und variantenreich unterrichten. Ingold.

### Darstellen und Tanzen

- [www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch)
- Reichle-Ernst, Susi; Meyenholz, Ulrike (2007): Tanz im Glück. Zytglogge Verlag.
- Reichle-Ernst, Susi; Meyenholz, Ulrike (2014): Heisse Füsse, Zaubegrüsse. Zytglogge Verlag.
- Bächli, Gerda (2003): Händ und Fuess. 27 einfache Bewegungs-und Spiellieder. Musicvision.
- Bond, Andrew (2010): Chrüsimüsi Chräbs. Grossengaden.
- Bond, Andrew (2008): Pfoschteschuss. Grossengaden.
- Grosse-Jäger, Hermann (1988): Tanzen in der Grundschule. Fidula – Verlag.
- Rööfli Scherer, Manuela (2020): Kreschendolino – ein Musik-Lehrmittel für den Kindergarten. Cornelius.

### Nützliche Links

- [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch)
- [www.sportunterricht.ch](http://www.sportunterricht.ch)
- [www.gymfacts.ch](http://www.gymfacts.ch)
- [www.sportdidaktik.ch](http://www.sportdidaktik.ch)
- [www.bm-sportverlag.ch](http://www.bm-sportverlag.ch)
- [www.bewegungslesen.ch](http://www.bewegungslesen.ch)

- [www.bewegungskompetenzen.at](http://www.bewegungskompetenzen.at)
- [www.dance360-school.ch](http://www.dance360-school.ch)
- [www.kidsvital.de](http://www.kidsvital.de)
- [www.radix.ch](http://www.radix.ch)
- [Burzelbaum Basel-Stadt](#)