

# Konzept der Sport- und Gesundheitsförderung für die Gesamtschule Ebikon



September 2005

## Arbeitsgruppe Sport

<b>1</b>	<b>VORWORT</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>WAS? KONZEPT 1 DER SPORT- UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG</b>	<b>4</b>
<b>3</b>	<b>WARUM? KONZEPT 2 DER SPORT- UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG</b>	<b>5</b>
<b>4</b>	<b>WOMIT? TIPPS FÜR EINEN GUTEN SPORTUNTERRICHT</b>	<b>6</b>
<b>5</b>	<b>WIE? LEHRPLÄNE – LERNZIELE - PFLICHTSTOFF</b>	<b>7</b>
<b>5.1</b>	<b>Lehrplan und Lernziele 1. – 3. Schuljahr</b>	<b>8</b>
<b>5.2</b>	<b>Pflichtstoff 1. – 3. Schuljahr</b>	<b>10</b>
<b>5.3</b>	<b>Lehrplan und Lernziele 4. – 6. Schuljahr</b>	<b>12</b>
<b>5.4</b>	<b>Pflichtstoff 4. – 6. Schuljahr</b>	<b>14</b>
<b>5.5</b>	<b>Lehrplan und Lernziele 7. – 9. Schuljahr</b>	<b>16</b>
<b>5.6</b>	<b>Pflichtstoff 7. – 9. Schuljahr</b>	<b>18</b>
<b>5.7</b>	<b>Checkliste Pflichtstoff 1. – 3 Schuljahr</b>	<b>20</b>
<b>5.8</b>	<b>Checkliste Pflichtstoff 4. – 6 Schuljahr</b>	<b>21</b>
<b>5.9</b>	<b>Checkliste Pflichtstoff 7 – 9. Schuljahr</b>	<b>22</b>

# Arbeitsgruppe Sport

## 1 Vorwort

Im Jahr 2003 wurde die Arbeitsgruppe Sport eingesetzt. Diese wurde mit dem Auftrag betraut, ein Sportkonzept der Gesundheits- und Sportförderung in Ebikon zu entwerfen. Dieses wurde der Schulleitungskonferenz vorgetragen und gutgeheissen. Einen grossen Dank spreche ich der Arbeitsgruppe Sport unter Leitung von Hermann Weibel für die Realisierung dieses Konzeptes aus.

Kernteam: Hermann Weibel, Sibylle Steiner, Patrick Foletti

In einer Gesamtschulweiterbildung vom 6. September 2005 wurde dieses Konzept der Lehrerschaft theoretisch und praktisch weitervermittelt.

Es freut mich, wenn möglichst viele davon profitieren können und viele erfolgreiche Sportstunden unterrichtet werden können.

Mit sportlichen Grüssen



Patrick Meier  
Rektor Ebikon

---

*Die SLK hat mit dem Einsetzen der Arbeitsgruppe Sport bestimmte Ziele verfolgt. Als Hauptaufgabe wurde uns die Entwicklung eines Konzeptes für die Sport- und Gesundheitsförderung an der Gesamtschule Ebikon übertragen.*

*Unser Konzept basiert auf vier Säulen:*

**Was?** *Sportliche Grundlagen, stufengerechte Richtziele und Inhalte*

---

**Warum?** *Progressive und strukturierte Grobziele für eine umfassende, sportliche Entwicklung*

---

**Womit?** *Methodische Hinweise für die Umsetzung des Konzeptes im Unterricht*

---

**Wie?** *Zusammenfassung der Lehrpläne, der Lernziele und des Pflichtstoffes gemäss Lehrmittel Sporterziehung und Orientierungshilfe zum Lehrmittel Sporterziehung (Beschluss der Zentralschweizerischen Turninspektorenkonferenz vom 7.10.2000)*

*Unser Team ist vom umfassenden Inhalt und der Nachhaltigkeit dieses Konzeptes überzeugt. Eine erfolgreiche Umsetzung von der Theorie in die Praxis ist jedoch nur mit Unterstützung von Behörden und Lehrkräften aller Stufen möglich.*

*Arbeitsgruppe Sport*

Ebikon, im September 2005

## 2 Was? Konzept 1 der Sport- und Gesundheitsförderung



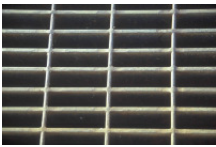
## Arbeitsgruppe Sport

### 3 Warum? Konzept 2 der Sport- und Gesundheitsförderung

			Neue Bewegungen und Sportarten entdecken und kennenlernen
		Entwicklung von Reaktion, Rhythmus, Schnellkraft → Vergleich, Wettkampf Mut, Vertrauen, Körperbeherrschung, Kooperation und Kreativität	
	Bewegungen erlernen	Bewegungen variieren	Bewegungen kombinieren
Freude an der Bewegung Förderung aller Sinnesrichtungen		Konditionelle Grundlage Koordinative Grundlage	Sporttechnik trainieren
	Gezielte Verbesserung von Haltung, Beweglichkeit, Ausdauer und Kraft		
	Mit und gegeneinanderspielen Individuelle Ballbeherrschung	GL Mannschaftsspiele Teamwork	Turniere Taktik
			Pers. Neigungen sportlich umsetzen Vereins- und Lifetimesport
<b>Kindergarten</b>	<b>1.- 3. Schuljahr</b>	<b>4. – 6. Schuljahr</b>	<b>7. - 9. Schuljahr</b>

## Arbeitsgruppe Sport

### 4 Womit? Tipps für einen guten Sportunterricht



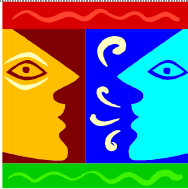
**Struktur**

**Klare Strukturierung des Lehr- und Lernprozesses**



**Planung**

**Optimale Nutzung der zur Verfügung stehenden Zeit**



**Sinngerichtetes Sporttreiben**

**Stufengerechte Lektionsinhalte**



**Unterrichtsklima**

**Schaffung einer lernförderlichen positiven Arbeitsatmosphäre**

## Arbeitsgruppe Sport

### 5 Wie? Lehrpläne – Lernziele - Pflichtstoff

5.1 Lehrpläne und Lernziele 1.- 3. Schuljahr

5.2 Pflichtstoff 1.- 3. Schuljahr

5.3 Lehrpläne und Lernziele 4.- 6. Schuljahr

5.4 Pflichtstoff 4.- 6. Schuljahr

5.5 Lehrpläne und Lernziele 7.- 9. Schuljahr

5.6 Pflichtstoff 7.- 9. Schuljahr

5.7 Checkliste 1. bis 3. Schuljahr

5.8 Checkliste 4. – 6. Schuljahr

5.9 Checkliste 7. – 9. Schuljahr

#### Erklärungen

HB: Handball

FB: Fussball

VB: Volleyball

UH: Unihockey

## Arbeitsgruppe Sport

### 5.1 Lehrplan und Lernziele 1. – 3. Schuljahr

Bewegen / Darstellen / Tanzen	Balancieren / Klettern / Drehen	Laufen / Springen / Werfen	Spielen	Bemerkungen	SJ
<p><b>Wahrnehmen und bewegen:</b> Bewusst hören und sehen und darauf reagieren</p> <p><b>Darstellen:</b> Mit der Körpersprache kommunizieren</p> <p><b>Tanzen:</b> Gegensätzliche Stimmungen in der eigenen Körpersprache ausdrücken</p>	<p><b>Balancieren:</b> Das Gleichgewicht suchen, finden und anwenden</p> <p><b>Stützen:</b> Arm- und Rumpfmuskulatur kräftigen</p> <p><b>Drehen:</b> Rolle vorwärts</p> <p><b>Hängen, Schaukeln und Schwingen:</b> Schweben erleben</p> <p><b>Kämpfen:</b> Verteidigen lernen, Selbstverteidigen</p>	<p><b>Laufen:</b> Spielerisch Lauferfahrungen sammeln</p> <p><b>Springen:</b> Spielerisch Sprungerfahrungen sammeln</p> <p><b>Werfen:</b> Spielerisch Wurferfahrungen sammeln</p>	<p><b>Spielobjekte kennen lernen:</b> Geschicklichkeit verbessern und Spielfreude fördern</p> <p><b>Hand-Ball-Spiele:</b> Fertigkeiten mit verschiedenen Bällen verbessern</p>		1. SJ.
<p><b>Wahrnehmen und bewegen:</b> Durch Körperhaltungen Gefühle ausdrücken und in den Körper hineinschauen</p> <p><b>Rhythmisch bewegen:</b> Die Rhythmen im täglichen Leben bewusst machen</p> <p><b>Darstellen:</b> Der Flohmarkt als Theaterbühne</p> <p><b>Tanzen:</b> Einen einfachen Volkstanz tanzen können</p>	<p><b>Balancieren:</b> Das Gleichgewicht auf beweglichen Geräten suchen, finden und anwenden</p> <p><b>Stützen:</b> Arm- und Rumpfmuskulatur kräftigen und das Gleichgewicht kopfüber halten</p> <p><b>Klettern:</b> Sicherheit und Vertrauen gewinnen</p> <p><b>Drehen:</b> Rolle rückwärts</p> <p><b>Kämpfen:</b> Verteidigen lernen</p>	<p><b>Laufen:</b> Laufen in seiner ganzen Vielfalt erleben</p> <p><b>Springen:</b> Spielerisch beidseitige Sprungerfahrungen sammeln</p> <p><b>Werfen:</b> Spielerisch beidseitige Wurferfahrungen sammeln</p>	<p><b>Hand-Ball-Spiele:</b> Beidseitiges Ballgefühl fördern</p> <p><b>Fuss-Ball-und Hockey-Spiele:</b> Ballgefühl mit beiden Füßen fördern</p> <p><b>Teamspiele:</b> Spielübersicht fördern</p>		2. SJ.

## Arbeitsgruppe Sport

<p><b>Wahrnehmen und Bewegen:</b> Den Wald spielerisch erfahren und erleben</p> <p><b>Rhythmisch bewegen:</b> Rhythmisch springen und schwingen</p> <p><b>Tanzen:</b> Sich mit dem eigenen Körper rhythmisch bewegen und eine Bewegungsfolge tanzen</p>	<p><b>Stützen:</b> Arm- und Rumpfmuskulatur kräftigen und sich gegenseitig unterstützen</p> <p><b>Drehen:</b> Bei verschiedenen Drehungen sich orientieren können</p> <p><b>Hängen, Schaukeln, Schwingen:</b> Auch kopfüber üben</p> <p><b>Kämpfen:</b> Verteidigen lernen</p>	<p><b>Laufen:</b> Aus verschiedenen Positionen und auf verschiedene Signale starten, laufe dein Alter, sich in Laufen orientieren</p> <p><b>Springen:</b> Vielfältige Hüpf- und Sprungerfahrungen sammeln</p> <p><b>Werfen:</b> Sicherheit beim Ziel-Werfen gewinnen</p>	<p><b>Hand-Ball-Spiele:</b> Treffsicherheit verbessern</p> <p><b>Fussball-und Hockey-Spiele:</b> Geschickter Umgang mit Ball und Stock entwickeln</p> <p><b>Teamspiel:</b> Geschicktes Spielverhalten fördern</p>		S. 51
---	--	--	---	--	-------

## Arbeitsgruppe Sport

5.2 Pflichtstoff 1. – 3. Schuljahr					
Bewegen / Darstellen / Tanzen	Balancieren / Klettern / Drehen	Laufen / Springen / Werfen	Spielen	Bemerkungen	SJ
	Wie ein Storch, 3.3.04 Schmale Brücken, 3.3.05 Rolle vorwärts, 3.3.18		Hand-Ball-Spiele: Ball hoch spielen, 3.5.12		1. SJ.
Pa-Sta-Kla-Schni, 3.2.19  Patschen – Stampfen – Klatschen - Schnipsen	Schmale Brücken, 3.3.05 Seiltanz, Sprung zum Stütz, Felgabschwung., 3.3.09 Handstand mit Partnersicherung, 3.3.11 Überhang Klettertour, 3.3.15		Hand-Ball-Spiele: Prellen, 3.5.10		2. SJ.

## Arbeitsgruppe Sport

	<p>Stange brusthoch:</p> <p>Sprung zum Stütz, Knieab-, aufschwung und Verbindungs- formen, 3.3.09</p> <p>Stütz-Sprung-Kombin., 3.3.12</p> <p>Stufenbarren, Schaukel-Akrobatik, Sturzhangv. 3.3.21-24</p>	<p>Test 1.3: Reifen springen, 3.4.17 Distanz-Zielwerfer, 3.4.22</p>	<p>Ball-Ballett, 3.5.11</p>		<p>3. SJ.</p>
--	--	---	-----------------------------	--	---------------

## Arbeitsgruppe Sport

### 5.3 Lehrplan und Lernziele 4. – 6. Schuljahr

Bewegen / Darstellen / Tanzen	Balancieren / Klettern / Drehen	Laufen / Springen / Werfen	Spielen	Bemerkungen	SJ
<p><b>Gesunde Schule - Bewegte Schule:</b> Sich in der Schule wohl, gesund fühlen</p> <p><b>Rhythmisch bewegen:</b> Rhythmisch springen und schwingen</p> <p><b>Tanzen:</b> Rock'n'roll tanzen</p>	<p><b>Balancieren:</b> Das Gleichgewicht auf stabilen und labilen Geräten erproben</p> <p><b>Klettern:</b> Mit möglichst wenig Kraftaufwand klettern</p> <p><b>Kämpfen:</b> Raufen und kämpfen, ohne einander zu gefährden oder weh zu tun</p> <p><b>Kooperieren:</b> Vertrauen wecken</p>	<p><b>Laufen:</b> Reaktions- und Aktionsschnelligkeit trainieren, laufe dein Alter, sich im Laufen orientieren</p> <p><b>Springen:</b> Schwingen und Springen des Seils koordinieren, aus hoher Anlaufgeschwindigkeit aktiv abspringen</p> <p><b>Werfen:</b> Korrekte Wurfbewegung kennen lernen und verbessern</p>	<p><b>Ballspiele lernen:</b> Sich mit dem Ball bewegen</p> <p><b>Fuss-Ball und Hockey- Spiele:</b> Ballführung mit Füßen und Hockey-Stock verbessern</p> <p><b>Teamspiele:</b> kluges Verhalten und Zusammenspiel fördern</p>		4. SJ.
<p><b>Koordination / Belasten / Entlasten und Entspannen:</b> Sich funktionell aufwärmen und einstimmen</p> <p><b>Rhythmisch bewegen:</b> Rhythmisch springen und Sprungabfolgen gestalten</p> <p><b>Tanzen:</b> Gemeinsam den Tanz der Strasse lernen und weiter gestalten</p>	<p><b>Balancieren:</b> Gleichgewichtsstellungen mit dem Kopf nach unten üben</p> <p><b>Klettern:</b> Beim Klettern sicher stehen</p> <p><b>Drehen:</b> Durch vielfältige Dreherfahrungen Bewegungen bewusst steuern</p> <p><b>Fliegen:</b> Sicher und gefahrlos fliegen lernen</p> <p><b>Kooperieren:</b> Körperspannung verbessern</p>	<p><b>Laufen:</b> In Gruppen wetteifern, Laufe dein Alter, Hindernisse rhythmisch überlaufen</p> <p><b>Springen:</b> Schrittsprung-Technik festigen</p> <p><b>Werfen:</b> Beidseitig Wurfmöglichkeiten in Spiel- und Wettkampfsituationen erleben, vielfältige Schleudererfahrungen sammeln</p>	<p><b>Ballspiele lernen:</b> TE und TA Fertigkeiten trainieren</p> <p><b>Basketball:</b> Grundfertigkeiten entwickeln und im Spiel anwenden</p> <p><b>Fussball:</b> Passen, stoppen, Ball führen und Torschuss verbessern</p>		5. SJ.

## Arbeitsgruppe Sport

<p><b>Koordination / Belasten / Entlasten und Entspannen:</b> Sich funktionell aufwärmen und einstimmen</p> <p><b>Tanzen:</b> Vertraute Sportbewegungen tanzend ausgestalten</p>	<p><b>Balancieren:</b> Gleichgewichtserfahrungen machen und Spass haben</p> <p><b>Drehen:</b> Drehbewegungen in der Luft und am Boden beherrschen und anwenden lernen</p> <p><b>Schaukeln und schwingen:</b> Beim Schaukeln und Schwingen Körperspannung, Kraft und Mut aufbauen und fördern</p> <p><b>Kooperieren und kombinieren:</b> Vertrauen fördern</p>	<p><b>Laufen:</b> Reaktionsschnelligkeit verbessern, Dauerlauf lernen</p> <p><b>Springen:</b> Den Schersprung erlernen</p> <p><b>Werfen - Stossen:</b> Den Weitwurf mit Anlauf erlernen. Stossbewegung beidseitig ausführen</p> <p>Kombinieren: <b>Unter Belastung treffen</b></p>	<p><b>Basketball:</b> TE sauberen Korbleger erlernen</p> <p><b>Handball:</b> Kern- und Sprungwurf in einfachen Spielsituationen anwenden</p> <p><b>Unihockey:</b> Auf engem Raum dribbleln, passen und den Ball annehmen</p> <p><b>Volleyball:</b> TE und Sicherheit beim oberen Zuspiel verbessern</p> <p><b>Rückschlagspiele:</b> Spielfertigkeit mit beiden Händen entwickeln</p>		631
--	---	--	--	--	-----

## Arbeitsgruppe Sport

### 5.4 Pflichtstoff 4. – 6. Schuljahr

#### 5.4 Pflichtstoff 4. – 6. Schuljahr

Bewegen / Darstellen / Tanzen	Balancieren / Klettern / Drehen	Laufen / Springen / Werfen	Spielen	Bemerkungen	SJ
Seil: Kunststücke, 3.2.20 Hindernislauf, 4.2.20 Tanzvorführung an einem Anlass, 4.2.32-39	Langbank: Drehtest und schwankende Rampe, 4.3.04-05 Zirkus-Akrobatik: Luftsprünge, 3.3.29 Barrenübung, 4.2.18, Oberarmstand, Handstand, 4.3.07	Test 2.5: Laufe dein Alter, 4.4.17 Test 2.2: Sprunglaufen mit Seil, 4.4.20 60-Meter-Sprint, 4.4.11 Weitwurf 80g-Ball	FB: Unser Fussball-Test, 3.5.20 Pro Semester mindestens 1 Sport- (Halb-) tag		4. SJ.
Streetdance, 4.2.33 Ballkunststücke, 4.2.14 Sprunglaufen, 4.4.20 Tanzvorführung an einem Anlass, 4.2.32-39	Hüpfen und Rad, 3.3.22 Rolle rw vom Kastendeckel, 4.3.14 Stutzspringen i.d. Gerätebahn, 4.3.12 Reckübungen, 4.3.19	Test 2.5: Lauf dein Alter, 4.4.17 Test 2.1: Bänklilauf, 4.4.18 Weit- Hochsprung, 4.4. 23-25 Test 2.3: Stufenbarren überwerfen, 4.4.30 Basketballstossen, 4.4.33	Schnur-Schnappball, 4.5.15 BB: Standwurf, 4.5.26 FB: TE-Circuit, 4.5.42 HB: Kern- Sprungwurf, 4.5.32-33 VB: ob. und unt. Zuspiel, 4.5.49-53		5. SJ.

## Arbeitsgruppe Sport

<p>Beweglichkeitstest, 5.2.10          Zu zweit mit 2 Bällen, 4.5.10          Merkmale der idealen Haltung nennen,          5.2.28          Korrektes Heben und Tragen, 5.2.16</p>	<p>Gerätebahn zum Thema Drehen und zu          dritt, 4.3.16 und 4.3.29          Ringübung aus mind. 3 Elementen,          schaukeln und halbe Drehung, 4.3.17-18</p>	<p>60-Meter-Sprint, 4.4.11          Test 2.5: Laufe dein Alter, 4.4.17          Weit- Hochsprung, 4.4. 23-25</p>	<p>BB: Korbleger, 4.5.28          HB: Sprungwurf, 4.5.33          VB: Spiel 3 mit 3, 4.5.51,          ob. und unter. Zuspiel, 4.5.49          FB: Pässe und Ballannahme 5.5.25-28</p>		<p>6. SJ.</p>
--	---	--	---	--	---------------

## Arbeitsgruppe Sport

### 5.5 Lehrplan und Lernziele 7. – 9. Schuljahr

#### 5.5 Lehrpläne und Lernziele 7.- 9. Schuljahr

Bewegen / Darstellen / Tanzen	Balancieren / Klettern / Drehen	Laufen / Springen / Werfen	Spielen	Bemerkungen	SJ
<p><b>Bewegen, Belasten/Entlasten und Entspannen:</b> Die Beweglichkeit erhalten und Verhaltensregeln kennen</p> <p><b>Tanzen:</b> Tanzen als intensiv, schnell und gruppendynamisch erleben</p>	<p><b>Balancieren:</b> Gleichgewichtsfähigkeit und Standfestigkeit verbessern</p> <p><b>Klettern:</b> Sicherheit beim Klettern an bekannten Turngeräten fördern</p> <p><b>Fliegen:</b> Sich einen korrekten Absprung, gute Körperbeherrschung und kontrolliertes, rückenschonendes Landen aneignen</p> <p><b>Drehen:</b> Drehbewegungen vw und rw in der Luft und am Boden anwenden</p>	<p><b>Laufen:</b> Verbessern der Reaktions- und Aktionsschnelligkeit, "Laufe dein Alter" im Wald ( OL-Wettkampf erleben)</p> <p><b>Springen:</b> Straddle-TE oder Fosbury-Flop-TE erlernen</p> <p><b>Stossen:</b> Mit Anlauf weiterstossen</p>	<p><b>Basketball:</b> Handwechsel, stoppen, Sternschritt und Korbleger im Spiel anwenden</p> <p><b>Handball:</b> Schnelle, scharfe und genaue Pässe üben</p> <p><b>Fussball:</b> Zuspielen, annehmen und jonglieren des Balles verbessern und im Spiel anwenden</p> <p><b>Volleyball:</b> Pass, Manschette und Aufschlag von unten im Spiel anwenden</p> <p><b>Rückschlagspiele:</b> Eigene Spielformen entwickeln</p>		7. SJ.
<p><b>Bewegen, Belasten/Entlasten und Entspannen:</b> Die Beweglichkeit erhalten und sich (gegenseitig) entspannen</p> <p><b>Rhythmisch bewegen:</b> Rhythmisch springen und schwingen</p> <p><b>Tanzen:</b> Zu einem fremdem Rhythmus tanzen</p>	<p><b>Klettern:</b> Klettertechniken an bekannten Turngeräten lernen und anwenden</p> <p><b>Fliegen:</b> Flugerlebnis verlängern</p> <p><b>Schaukeln - Schwingen:</b> Schaukeln und Schwingen unter verschiedenen Bedingungen anwenden und gestalten</p> <p><b>Kooperieren:</b> Einander beim Turnen in Gruppen helfen und unterstützen</p>	<p><b>Laufen:</b> Laufen mit Stabwechsel, Hindernisse rhythmisch überlaufen, "Laufe dein Alter"</p> <p><b>Springen:</b> Schrittsprung-TE verfeinern, spielend leisten - leistend spielen</p> <p><b>Stossen:</b> Angehvariante beim Kugelstossen erproben</p>	<p><b>Basketball:</b> Geschicktes Verteidigen mit dem Rücken zum Korb, Fairplay ohne Schiedsrichter</p> <p><b>Handball:</b> Angriffsspiel verbessern</p> <p><b>Fussball:</b> Faires Zweikampfvverhalten beim Torschuss</p> <p><b>Rückschlagspiele:</b> Verschiedene Technikelemente üben und im Spiel anwenden</p> <p><b>Andere Spiele:</b> Faire und attraktive Spielformen entwickeln</p>		8. SJ.

## Arbeitsgruppe Sport

<p><b>Bewegen, Belasten/Entlasten und Entspannen:</b> Die Beweglichkeit erhalten und sich (gegenseitig) entspannen</p> <p><b>Rhythmisch bewegen:</b> Rhythmisch springen und schwingen</p> <p><b>Tanzen:</b> Zu einem fremdem Rhythmus tanzen</p>	<p><b>Balancieren:</b> Gleichgewichtsfähigkeit und Standfestigkeit verbessern</p> <p><b>Klettern:</b> Klettertechniken an bekannten Turngeräte lernen, anwenden und kombinieren</p> <p><b>Kooperieren:</b> Einander beim Turnen in Gruppen helfen und unterstützen</p> <p><b>Kombinieren:</b> Sportarten kombinieren, neue Sportarten entstehen lassen</p>	<p><b>Laufen:</b> Rhythmisches Laufen über Hindernisse im Wettkampf anwenden, Ausdauerfähigkeit erhalten</p> <p><b>Springen:</b> Straddle-TE oder Fosbury-Flop-TE verfeinern</p> <p><b>Werfen:</b> Wurftechnik mit Anlauf verbessern und im Wettkampf anwenden</p>	<p><b>Unihockey:</b> Auf engem Raum dribbling, passen und schiessen</p> <p><b>Volleyball:</b> Versuche mit 3 Ballberührungen zu spielen</p> <p><b>Rückschlagspiele:</b> Auf engstem Raum Tennis spielen</p> <p><b>Andere Spiele:</b> Präzise fangen und werfen</p>		S.S.J.
---	--	--	--	--	--------

## Arbeitsgruppe Sport

<b>5.6 Pflichtstoff 7. – 9. Schuljahr</b>					
5.6 Pflichtstoff 7.- 9. Schuljahr					
Bewegen / Darstellen / Tanzen	Balancieren / Klettern / Drehen	Laufen / Springen / Werfen	Spielen	Bemerkungen	SJ
Beweglichkeitstest: alle Übungen, 5.2.10 Home- Krafttraining, 5.2.13	Testübung zum Balancieren und Rohr-Schaukel, 5.3.05-06 Klettersprünge, 5.3.09 Saltoformen, 5.3.13 Bodenkür (Bewegungsformen), 5.3.14 Schaukeln und halbe Drehung, 5.3.17	80 m aus Tiefstart, 5.4.09 OL-Wettkampf, 5.6.07 Test 4.2: Hochsprungkreis, 5.4.18 Test 3.4: Stoss-Wurfübung, 5.4.27 12 Min.-Lauf, 5.4.12 Ballwurf Kastenweitsprung, 5.4.16 Hindernissprung, 5.4.15 Hindernislauf, 5.4.10	BB: Stand- oder Sprungwurf, Korbleger, 5.5.09-11 FB: Passspiele, jonglieren, 5.5.28 HB: Kernwurf, 5.5.20 UH: Schlenzpass und Ballannahme, 5.5.31 VB: Pass und Manschette, 5.5.36		7. SJ.
Beweglichkeitstest: alle Übungen, 5.2.10 Home- Krafttraining, 5.2.13 Eine Tanzdarbietung in Gruppen	Schaukelringe / Trapez / Barren / Stufenbarren / Kletterstange / Tau / Reck, 5.3.17	Test 3.1: Hindernislauf, 5.4.10 Test 3.3: Kasten-Weitspr., 5.4.16 80- Meter-Sprint oder Sprint über Hürden, Hürdenlauf, 5.4.11 Laufe dein Alter oder 15-Min-Lauf Handball-Wurf, 5.4.24 Diskusdrehen, 5.4.26	Streetball, 1. Testform, 5.5.18 HB: Durchbruch aufs Tor, 5.5.21 FB: Torschuss und jonglieren, 5.5.28-29 VB: Aufschlag oder Smash, 5.5.39-40 Spiel 3:3, 4.5.51 RSS: Netz-Duell, 5.5.49 UH: Dribblingparcours, 5.5.32 BM: Clear vorzeigen, 5.5.48		8. SJ.

## Arbeitsgruppe Sport

<p>Beweglichkeitstest: alle Übungen, 5.2.10          Home-Krafttraining: alle Übungen, 5.2.13          Eine Tanzdarbietung in Gruppen</p>	<p>Rhythmische Klettersprünge an Sprossenwand          Rohr-Schaukel, 5.3.06          Judo-Showkampf, 5.3.24          Ringe: eine Übung zu zweit synchron turnen</p>	<p>Test 4.1: Hürdenlaufen 5.4.11          Test 3.5/4.5: Laufe dein Alter oder 12'/15'-Lauf, 5.4.13          Hochsprung, 5.4.18          Test 4.3: Handballwurf, 5.4.24          Speedwurf, 5.4.24          TE Dreisprung vorzeigen, 5.4.15</p>	<p>UH: Schussübungen, 5.5.32          VB: Aufschlag, Smash, 5.5.39-40          3 mit 3, 5.5.42          4 mit 4, 5.5.43          HB: Durchbruch und Abschluss aufs Tor, 5.5.21          FB: Passformen, Torschuss, 5.5.29-30          BM: Clear, Aufschlag, 5.5.48</p>		9. SJ.
---	--	--	--	--	--------

## Arbeitsgruppe Sport

### 5.7 Checkliste Pflichtstoff 1. – 3 Schuljahr

Grundformen	Inhalte	1. Kl.	2. Kl.	3. Kl.
Bewegen / Darstellen / Tanzen	Patschen – Stampfen – Klatschen - Schnipsen		<input type="checkbox"/>	
Balancieren / Klettern / Drehen	Wie ein Storch, 3.3.4 Schmale Brücken, 3.3.05 Rolle vorwärts, 3.3.18  Schmale Brücken, 3.3.05 Seiltanz, Sprung zum Stütz, Fulgabschwung, 3.3.09 Handstand mit Partnersicherung, 3.3.11 Überhang Klettertour, 3.3.15  Reckstange brusthoch, 3.3.09 Sprung zum Stütz Knieaufschwung und Verbindungsformen Stütz-Sprung-Kombiniert, 3.3.12 Sturzhangvarianten, 3.3.21-24	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Laufen / Springen / Werfen	Test 1.3: Reifen springen, 3.4.17 Distanz-Zielwerfer, 3.4.22			<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Spielen	Handball Spiele: Ball hoch spielen, 3.5.12  Handball Spiele: Prellen, 3.5.10  Ball Ballett, 3.5.11	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Arbeitsgruppe Sport

### 5.8 Checkliste Pflichtstoff 4. – 6 Schuljahr

Grundformen	Inhalte	4. Kl.	5. Kl.	6. Kl.
Bewegen / Darstellen / Tanzen	Seil: Kunststücke, 3.2.20 Hindernislauf, 4.2.20 Tanzvorführung an einem Anlass, 4.2.32 - 39 Streetdance, 4.2.33 Ballkunststücke, 4.2.14 Sprunglaufen, 4.4.20 Tanzvorführung an einem Anlass, 4.2.32 - 39 Beweglichkeitstest, 5.2.10 Zu zweit mit 2 Bällen, 4.5.10 Merkmale der idealen Haltung nennen, 5.2.28 Korrektes Heben und Tragen, 5.2.16	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Balancieren / Klettern / Drehen	Langbank: Drehtest und schwankende Rampe, 4.3.04 – 05 Zirkus-Akrobatik: Luftsprünge, 3.3.29 Barrenübung, 4.2.18 Oberarmstand, Handstand, 4.3.07 Hüpfer und Rad, 3.3.22 Rolle rückwärts vom Kastendeckel, 4.3.14 Stützspringen i.d. Gerätebahn, 4.3.12 Reckübungen, 4.3.19 Gerätebahn zum Thema Drehen und zu dritt, 4.3.16 – 4.3.29 Ringübung aus mind. 3 Elementen, schaukeln und halbe Drehung, 4.3.17 - 18	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Laufen / Springen / Werfen	Test 2.5: Laufe dein Alter, 4.4.17 Test 2.2: Sprunglaufen mit Seil, 4.4.20 60 Meter Sprint, 4.4.11 Weitwurf 80 g Ball Test 2.1: Bänklilauf, 4.4.18 Weit-Hochsprung, 4.4.23 – 25 Test 2.3: Stufenbarren überwerfen, 4.4.30 Basketballstossen, 4.4.33 Weit-Hochsprung	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Spielen	Pro Semester mindestens 1 Sporthalbtage Fussball: Test, 3.5.20 Schnur-Schnappball, 4.5.15 BB: Standwurf, 4.5.26 FB: TE-Circuit, 4.5.42 HB: Kern-Sprungwurf, 4.5.32-33 VB: ob. Und unteres Zuspiel, 4.5.49 - 53 BB: Korbleger, 4.5.28 HB: Sprungwurf, 4.5.33 VB: Spiel 3 mit 3, 4.4.51 FB: Pässe und Ballannahme, 5.5.25 - 28	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>



