

BS.2 | **Bewegen an Geräten**
A | **Grundbewegungen an Geräten**

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

Querverweise
 EZ - Lernen und Reflexion (7)
 BNE - Gesundheit
 EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1)

Balancieren

BS.2.A.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

1	1a	» können auf einer schmalen Unterlage balancieren (z.B. über Langbank gehen).	1. Zyklus: EBLB
	1b	» können auf einer schmalen Unterlage auf verschiedene Arten balancieren (z.B. rückwärts, seitwärts, mit Drehung).	
	1c	» können auf labilen Geräten balancieren (z.B. Stelzen, Wippe, Balancebrett, Pedalo).	
2	1d	» können auf Geräten unter erschwerten Bedingungen balancieren (z.B. schmaler, labiler, höher, mit Zusatzaufgabe).	
	1e	» können eine Bewegungsfolge zum Balancieren ausführen.	
3	1f	» können auf schwierigen, anspruchsvollen Geräten balancieren (z.B. Slackline).	

Rollen und Drehen

BS.2.A.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

1	2a	» können auf einer schiefen Ebene rollen und drehen.	1. Zyklus: EBLB
	2b	» können eine Rolle vorwärts ausführen.	
	2c	» können an verschiedenen Geräten rollen und drehen (vorwärts, rückwärts, seitwärts).	
2	2d	» können Roll- und Drehbewegungen ausführen (z.B. Rad, Drehen an den Ringen, Felgaufschwung).	
	2e	» können eine Bewegungsfolge zum Rollen-Drehen ausführen.	
3	2f	» können Roll- und Drehbewegungen unter erschwerten Bedingungen ausführen (z.B. Rolle vorwärts mit Minitrampolin auf den Mattentisch, Handstand abrollen).	
	2g	» können Roll- oder Drehbewegungen mit Flugphase kontrolliert ausführen (z.B. Salto vorwärts).	

Schaukeln und Schwingen

BS.2.A.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

1	3a	» können an und auf verschiedenen Geräten schaukeln.	1. Zyklus: EBLB
	3b	» können im Schaukeln und Schwingen den Umkehrpunkt wahrnehmen (z.B. Schaukeln an den Ringen).	
	3c	» können rhythmisch an den Ringen schaukeln.	

		Querverweise
2 ○	3d	» können das Schaukeln und Schwingen mit Elementen ergänzen (z.B. halbe Drehung an den Ringen, Grätschitz am Barren).
3 ○	3e	» können eine Bewegungsfolge zum Schaukeln (z.B. an den Ringen) oder zum Schwingen (z.B. am Barren) ausführen.
	3f	» können eine Bewegungsfolge unter erschwerten Bedingungen ausführen (z.B. synchron, zu Musik).
Springen, Stützen und Klettern		
BS.2.A.1 Die Schülerinnen und Schüler ...		
1	4a	» können sich stützend und hangelnd an Geräten bewegen.
	4b	» können kontrolliert niederspringen.
	4c	» können beidbeinig vom Sprunggerät (z.B. Reutherbrett, Minitrampolin) abspringen und kontrolliert landen.
	4d	» können verschiedene Hindernisse in einer Folge stützend und kletternd bewältigen (z.B. Barren, Bock, Sprossenwand, Kasten).
2 ○	4e	» können kraftvoll vom Sprunggerät abspringen, im Flug Bewegungen ausführen (z.B. Streck sprung, Grätsche) und kontrolliert landen.
	4f	» können eine Folge von Hindernissen ökonomisch überwinden.
3 ○	4g	» können das Überwinden von Hindernissen variabel gestalten.
	4h	» können Überkopf-Stützsprünge ausführen (z.B. Hochwende, Handstandüberschlag).
Wagnis und Verantwortung		
BS.2.A.1 Die Schülerinnen und Schüler ...		
1	5a	» können Wagnissituationen wahrnehmen und Emotionen benennen (z.B. Freude, Angst).
	5b	» können Wagnissituationen unter Anleitung reflektieren (z.B. Risiko einschätzen).
2 ○	5c	» können sich in Wagnissituationen realistisch einschätzen.
	5d	» können in Wagnissituationen verantwortungsbewusst handeln.
3 ○	5e	» können den anderen und sich selbst gegenüber verantwortungsbewusst handeln.
Helfen, Sichern und Kooperieren		
BS.2.A.1 Die Schülerinnen und Schüler ...		
1	6a	» können einander führen (z.B. mit taktilen, akustischen, visuellen Signalen).
	6b	» können einander korrekt und sicher tragen.
	6c	» können Geräte benennen, korrekt transportieren und nach Plan aufbauen.

		Querverweise
2 ○	6d	» können sich bei Bewegungsaufgaben helfen und sichern (z.B. Handstand, Partner- und Gruppenakrobatik).
	6e	» können Hilfsgriffe und Sicherheitsmassnahmen situationsgerecht anwenden.
3 ○	6f	» können Bewegungsfolgen an Gerätekombinationen in der Gruppe gestalten und präsentieren.