

# Sporterziehung

## A. Zielsetzung

Zur Bestimmung der sporterzieherischen Lernziele sind die Lerninhalte und Lernverhalten massgebend. Inhaltlich wird der Sportunterricht durch die Körpererziehung, die Bewegungserziehung und die Sporterziehung geprägt. Folglich gelten im Turn- und Sportunterricht nicht immer für alle Schüler die gleichen Ziele, sondern auch individuelle Zielsetzungen. Sportliches Tun vollzieht sich im Handeln, Verstehen, Begegnen und Erleben. Deshalb sollen im Sportunterricht nicht nur Lernergebnisse produziert, sondern auch Lernerfahrungen vermittelt werden.

Verhalten	Handeln - Verstehen - Begegnen - Erleben
Körpererziehung	Kontinuierliche Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit. Konditionelle Fähigkeiten: Ausdauer, Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit. Koordinative Fähigkeiten: Reaktionsfähigkeit, Rhythmisierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Orientierungsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit.
Bewegungserziehung	Systematische Formung von Bewegungsgrunderfahrungen wie (Laufen, Springen, Werfen, Tanzen etc.) sowie schöpferisches Gestalten von Bewegungselementen. Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten: Aufmerksamkeit, Beobachtungsfähigkeit, Antizipationsfähigkeit, Entscheidungsfähigkeit. Freudvolles Erfühlen einzelner Bewegungen mit dem eigenen Körper.
Sporterziehung	Aneignung und Kenntniserwerb von Sporttechniken zur selbständigen Ausübung von Individual-, Partner- und Mannschaftssportarten. Sport «begreifen» beinhaltet auch Zusammenhänge erkennen und daraus Vergleiche ziehen zu können. Fairplay lehren, lernen, erleben, verstehen und auch im Alltag anwenden.

## B. Wegleitung

Organisation	Der Sportunterricht ist nach Möglichkeit in Einzellektionen zu erteilen. Die drei Wochenlektionen sollen durch Sporthalbtage, Sporttage und Sportlager ergänzt werden. Diese bezwecken, die sportliche Ausbildung zu vertiefen und auf weitere Sportfächer auszudehnen. Spielerziehung: Ein Drittel der Unterrichtszeit soll für das Spielen und die Spielschulung eingesetzt werden. Die Spielerziehung beinhaltet zwei Bereiche: – Befähigung, Ball- und Sportspiele technisch und taktisch auszuüben sowie eine – Spielhaltung, die dem Fairplay-Gedanken entspricht.
Abteilungen	Um einen effizienten Sportunterricht zu erreichen, ist vorrangig darauf zu achten, dass sich Sportabteilungen von vernünftiger Grösse bilden lassen. Je nach der gegebenen Situation dürfen gemischte oder nach Geschlechtern getrennte Sportabteilungen geführt werden.

Schwimmen	Schwimmen ist als sehr wertvoll zu beurteilen und sollte nach Möglichkeit regelmässig in den obligatorischen Sportunterricht integriert werden. Der Schwimmunterricht darf aber insgesamt ein Drittel des obligatorischen Turnunterrichts nicht übersteigen.
Freiwilliger Schulsport	Der freiwillige Schulsport (Anschlussprogramm GR) ist ein geeignetes Mittel zur Ergänzung und Unterstützung des Turn- und Sportunterrichtes und ist für die 7–13jährigen konzipiert. Schulsportkurse basieren auf der Polysportivität. Sie dienen dem Grundlagentraining und dem Sammeln vielseitiger Bewegungserfahrungen.
Stoffbereiche	Die Stoffbereiche sind gegliedert in Gymnastik, Leichtathletik, Geräteturnen, Spiel und Wahlprogramm. Für eine solide Grundlage zu vielseitigem sportlichen Tun sorgt die Sicherung eines breiten Repertoires an Bewegungserfahrungen. Durch systematische Formung und Verfeinerung werden nach und nach sportliche Fertigkeiten erlernt. Die Stufenziele in der zusammenfassenden Tabelle geben dem Lehrer konkrete Anhaltspunkte für einen kontinuierlichen Aufbau des Lernstoffes von der 1. bis zur 6. Klasse.
Gymnastikpause	Die Gymnastikpause ist eine sinnvolle Auflockerung der langen und oft ermüdenden Schularbeit. Bei geöffnetem Fenster soll die Arbeit für einige Minuten unterbrochen werden und mit Atmungs- und Haltungsgymnastik körperliches Wohlbefinden und geistige Frische wiedererlangt werden. Sitzen als Belastung erkennen und den bewegten Unterricht praktizieren.

### C. Stoff- und Lernbereiche

#### 1./2. Klasse

Stoff- und Lernbereiche	Erläuterungen und Beispiele
-------------------------	-----------------------------

#### Gymnastik

Einstimmen und Aufwärmen

Haltungsschulung:  
Beugen, Strecken, Kräftigen,  
Hüpfen, Dehnen

Ohne Handgeräte  
Mit Handgeräten  
An Geräten  
Zum Singen und Tanzen

Koordinationsübungen:  
Reagieren, Balancieren,  
Dosieren, Orientieren,  
Rhythmisieren

Sing- und Tanzspiele

#### Leichtathletik

Laufen

Laufspiele, Starten, Wettbewerbsformen (30–50 m), Dauerlaufspiele, Dauerlaufparcours, Hindernislauf im Freien (3–8 Min.)

Springen

Grundformen des Springens: Laufsprung, Hocksprung, Springen im Sprunggarten, Hoch- und Weitspringen

Werfen

Wurfspiele, Zielwerfen, Weitwerfen, Schleudern, Schlagen, Fangen

**Stoff- und Lernbereiche****Erläuterungen und Beispiele***Geräteturnen*

Rollen, Drehen, Stützen,  
Steigen, Balancieren,  
Niederspringen, Klettern,  
Klimmen, Hangeln, Schaukeln,  
Pendeln, Schwingen

Üben dieser Grundfähigkeiten an verschiedenen Geräten wie:  
Kletterstangen, Sprossenwand, Tau, Reck, Barren, Schaukelringe, Kasten, Bock, Boden, Langbank, Stufenbarren  
Schulen im Sinn von Bewegungsverwandtschaften an Gerätebahnen und Hindernisläufen  
Turnfertigkeiten: Rolle vw und rw, Kerze, Felgaufschwung, Knieaufschwung, Schaukeln an den Ringen, Hockwende an der Langbank, Rad, Kletterschluss

*Spiel*

Einhalten von Regeln  
Rücksicht auf andere nehmen  
Fördern der sozialen Einordnung und der Leistungsbereitschaft  
Stärken des Selbstvertrauens  
Verbessern des Ausdauervermögens  
Verbessern der Reaktions-, Start- und Aktionsschnelligkeit

*Kennenlernen von Kinderspielen*

Fangispiele  
Platzsuchspiele  
Kraft- und Gewandtheitsspiele  
Wurf-, Fang- und Treffspiele  
Versteck-, Schleich- und Orientierungsspiele

*Wahlprogramm*

Wassergewöhnung

*Schwimmen:*

Druck, Nässe, Widerstand, Auftrieb, Atmen, Schwimmlage, Gleiten, Drehen, Rollen im Wasser, Wasserspringen, Tauchen  
Spiele und Stafetten im Wasser

Schwimmfertigkeit

Crawl: Beinschlag, Armzug  
Brustgleichschlag: Beinschlag  
Schweizerische Vorbereitungstests des Internverbandes für Schwimmen (IVSCH)

Spielen, Laufen,  
Springen, Werfen

*Turnen im Gelände:*

Auf Wiesen, Rasen und auf dem Platz

Erleben der Natur

Im Wald

Am Bach

Anregungen zur  
Freizeitgestaltung

Auf Wegen

Im Schnee

Mit diversen Geräten (Baumstämme, Büchsen, Grenzleine, Stangen, Rundhölzer, Säcke, Steine, Ziehtau)

**3./4. Klasse****Stoff- und Lernbereiche****Erläuterungen und Beispiele***Gymnastik*

Einstimmen und Aufwärmen  
Gestalten und Erleben  
Lockern, Entspannen, Kräftigen  
und Dehnen (Haltungsschulung)  
Balancieren, Reagieren, Dosieren,  
Orientieren, Rhythmisieren  
(Koordinationsschulung)

Ohne Handgeräte  
Mit Handgeräten (Ball, Seil, Reifen, Stab)  
Übungen an Geräten  
Zum Singen und Tanzen

*Leichtathletik*

Laufen	Laufspiele, Dauerlaufspiele Stafetten, Startübungen, Hindernisläufe Schnellauf 40–60 m Dauerlauf 7–10 min ohne Unterbruch
Springen	Springen im Sprunggarten über Hürden, Kastenelemente, Zauberschnüre, Hüpfen auf einem Bein, Standweitsprung Weitsprung: Schrittsprung Hochsprung: Spreizsprung und Grobform Wälzer
Werfen	Wurfspiele Werfen, Fangen, Prellen, Ballstafetten Zielwurf auf feste und bewegliche Ziele Weitwurf mit Anlauf

*Geräteturnen*

Rollen, Drehen, Stützen, Steigen, Balancieren, Niederspringen, Klettern, Klimmen, Hangeln, Schaukeln, Pendeln, Schwingen	Üben dieser Grundfähigkeiten an verschiedenen Geräten wie: Kletterstangen, Sprossenwand, Tau, Rek, Barren, Schaukelringe, Kasten, Bock und Boden Schulen im Sinn von Bewegungsverwandtschaften an Gerätebahnen und Hindernisläufen Turnfertigkeiten: Rolle vw und rw, Handstand gegen Wand, Rad, Felgaufschwung, Knieumschwung, kleiner Napoleon, Hockwende, Grätsche, Hocke, Klettern und Übungsverbindungen
--	---

*Spiel*

Kennenlernen von Kinderspielen Einhalten von Regeln Rücksicht auf andere nehmen Fördern der sozialen Einordnung und der Leistungsfähigkeit Stärken des Selbstvertrauens Verbessern des Ausdauervermögens Schulen der Start- und Laufschnelligkeit Bewusst Fairplay-Akzente setzen	Laufspiele Kraft- und Gewandheitsspiele Kleine Ballspiele Sing- und Tanzspiele
--	---

*Wahlprogramm*

Geschicklichkeit im Wasser	<i>Schwimmen:</i> Fangisspiele, Ballspiele, Tauchspiele Spielerisches Üben von Gleiten, Drehen, Rollen, Tauchen und Springen
Schwimmfertigkeit	Brust- und Rückencrawl Brustgleichschlag Kombitests und Schwimmtests der neuen Testreihe des IVSCH
Sport im Gelände: Spielen, Gestalten, Erleben Fördern von gesunden Freizeitbeschäftigungen Erlernen von Life-time-Sportarten wie Laufen, Radfahren, Skifahren, Langlaufen, Eislaufen	Auf Wiesen Im Wald Am Bach Auf Wegen Im Schnee Auf Eis Mit diversen Geräten (Baumstämme, Rundhölzer, Steine, Säcke, Zieh- taue etc.)

Stoff- und Lernbereiche	Erläuterungen und Beispiele
-------------------------	-----------------------------

*Gymnastik*

Einstimmen und Aufwärmen  
 Fördern der körperlichen  
 Fitness  
 Gestalten und Erleben  
 Lockern, Entspannen,  
 Kräftigen und Dehnen  
 (Haltungsschulung)  
 Gehen, Laufen, Hüpfen  
 und Springen  
 (Bewegungsschulung)  
 Balancieren, Dosieren und  
 Reagieren  
 (Koordinationsschulung)

Ohne Handgeräte  
 Mit musikalischer Begleitung  
 Mit Handgeräten (Ball, Seil, Reifen, Stab, Keule, Schlauch)  
 Als Fitnesstraining  
 Übungen an Geräten  
 Tanz

*Leichtathletik*

Laufen

Fangisformen, Laufspiele, Dauerlaufspiele  
 Startübungen, Verfolgungsläufe, Stafetten, Hindernisläufe,  
 Wettbewerbsformen zur Schulung der Laufgewandtheit und  
 Laufschnelligkeit. Hochstart und Schnellauf 60–80 m  
 Dauerlauf 12 min ohne Unterbruch

Springen

Spielformen  
 Springen über Hürden, Kastenelemente, Zauberschnüre  
 Standweitsprünge zur Entwicklung der Sprungkraft  
 Weitsprung: Schrittsprung aus Absprungzone  
 Hochsprung: Spreizsprung, Grobform Wälzer und Flop

Werfen

Wurfspiele  
 Werfen, Fangen, Prellen, Ballstafetten, Schulung der Wurfkraft  
 Zielwurf auf feste und bewegliche Ziele  
 Weitwurf: 3-Schritt-Anlauf mit 200 g-Ball

*Geräteturnen*

Rollen, Drehen, Stützen,  
 Steigen, Balancieren,  
 Niederspringen, Klettern,  
 Klimmen, Hangeln, Schaukeln,  
 Pendeln, Schwingen

Üben dieser Grundfähigkeiten an verschiedenen Geräten wie:  
 Kletterstangen, Sprossenwand, Tau, Reck, Barren, Schaukelringe,  
 Kasten, Boden, Balken  
 Schulen im Sinn von Bewegungsverwandtschaften an Gerätebahnen  
 und Hindernisläufen  
 Turnfertigkeiten: Sprungrolle, Handstand - Abrollen, Minitrampolin -  
 Grundsprünge, Stützsprünge, Hocke, Grätsche, Wende, Mühlum-  
 schwingung, Felge rw, Unterschwingung, Schaukeln mit 1/2 Drehung und Beu-  
 gehang, Schwingen im Stütz, Abgänge, Übungsverbindungen

*Spiel*

Einhalten von Regeln  
 Rücksichtnahme auf andere  
 Übernahme von  
 Verantwortung  
 Fördern der  
 Zusammenarbeit  
 Stärken des  
 Selbstvertrauens  
 Steigern der Leistungs-  
 bereitschaft und Verbessern  
 des Ausdauervermögens  
 Schulen der Start- und  
 Laufschnelligkeit  
 Fairplay-Akzente setzen  
 und im Alltag anwenden

Laufspiele  
 Kraft- und Gewandtheitsspiele  
 Kleine Spiele (Schnappball, Jägerball, Völkerball, Brennball)  
 Grosse Spiele:  
 – Fussball Ballgewöhnung, Ballführung, Zuspiel, Spielformen,  
 kleine Regelkunde  
 – Basketball Ballgewöhnung, Prellen, Pass (Werfen und Fangen),  
 Korbwurf, Spielformen  
 – Mini-Volleyball Ball über die Schnur (Netz)  
 Das obere Zuspiel  
 Spiel 1 : 1, 2 : 2, 3 : 3  
 – Unihockey

*Wahlprogramm*

Spielformen im Wasser

*Schwimmen:*  
 Fangspiele, Ballspiele, Tauchspiele, Spielerisches Üben von Gleiten,  
 Rollen, Drehen, Tauchen und Springen

Schwimmfertigkeit

Brust- und Rückencrawl, Brust- und Rückengleichschlag, Delphin, Was-  
 serspringen, Wasserball  
 Kombitests und Schwimmtests der neuen Testreihe des IVSCH

Sport im Gelände:  
 Spielen, Gestalten, Erleben  
 Fördern von gesunden  
 Freizeitbeschäftigungen  
 Erlernen von Life-time-  
 Sportarten wie Laufen,  
 Radfahren, Skifahren,  
 Langlaufen, Eislaufen

Auf Wiesen  
 Im Wald  
 Am Bach  
 Auf Wegen  
 Im Schnee  
 Auf Eis  
 Mit diversen Geräten (Baumstämme, Rundhölzer, Steine,  
 Frisbee-Teller, Indiaca-Bälle

D. Stufenziel

	1./2. Klasse	3./4. Klasse	5./6. Klasse
Gymnastik	Gehen, Laufen, Hüpfen und Springen rhythmisch-musikalischer Begleitung Sprecherse und Singspiele bewegungs- mässig gestalten «Und hüt isch erst Mai», «Das Pferdchen», «Dr Siebeschritt» usw.	Sammeln von Bewegungserfahrungen mit und ohne Handgeräte, z. B. Prellen mit Gymnastikball, Reif rollen, Springseil pro Minute 60 x Rhythmische Gestalten einfacher Bewegungsabläufe Sing- und Tanzspiele	Verfeinern von Bewegungsabläufen mit und ohne Handgeräte, z. B. Prellen mit 2 Gymnastikbällen, Reif rollen und überspringen, Springseil pro min 90 x, Bewegungen mit Handgeräten Übungen mit rhythmischer Begleitung (Tamburin, Musik) und als Fitness-training, einfache Tänze
Leichtathletik	Schwarzer Mann, Hühner aus dem Garten jagen, Fuchs aus dem Loch, Ballkrieg, Stafettenläufe Wettläufe 30–50 m Dauerlaufparcours 3–8 min Hüpfspiele Springen in die Höhe und in die Weite Rollmops, Rollball, Ballkrieg, Schützenfest	Verschiedene Fangformen, Gruppenwettläufe, Stafetten, Schnelllauf 40–60 m Dauerlauf 7–10 min ohne Unterbruch Hüpfspiele Weitsprung: Schrittsprung Hochsprung: Spreizsprung, Grobform Flop Jahrmarktschiessen, Laufender Hase, Ball über die Schnur, Zielwurf auf feste und bewegliche Ziele, Weitwurf mit Anlauf	Fangformen, Tuffball, Américaine, Stafetten Hochstart Schnelllauf 60–80 m Dauerlauf 12 min ohne Unterbruch Laufsprünge, Zielspringen, Hüpfspiele Weitsprung: Schrittsprungtechnik aus Absprunzzone Hochsprung: Flop Wurfspiele Präzisionswürfe Weitwurf aus 3-Schritt-Anlauf
Geräteturnen	Einführen und Schulen im Sinn von Bewegungs- einzelnen Geräten und Gerätebahnen Rolle vw und rw, Kerze, Knieaufschwung, Felgaufschwung, Schaukeln an den Ringen, Hockwende an der Langbank, Rad, Klettern an Tau und Stangen	Schulen im Sinn von Bewegungs- verwandtschaften an Gerätebahnen und Hindernisläufen Rolle vw und rw, Handstand gegen die Wand, Rad, Felgaufschwung, Unterschwung, Hockwende, Grätsche, Hocke, Klettern an Tau und Stangen Leichte Übungsverbindungen	Schulen im Sinn von Bewegungs- verwandtschaften an Gerätebahnen und Hindernisläufen Sprungrolle, Handstand-Abrollen, Mini-trampolin - Grundsprünge, Stützsprünge, Hocke, Grätsche, Wende, Mühlumschwung, Felge rw, Unterschwung, Schaukeln mit 1/2 Drehung und Beugehang, Schwingen im Stütz, Abgänge, Gerätebahnen, Klettern mind. 5 m, Übungsverbindungen

	1./2. Klasse	3./4. Klasse	5./6. Klasse
<p><b>Spiel</b></p>	<p>Fangis- und Platztauschspiele Kasten ausräumen, Sitzballformen, Rollmops, Kreistreiffball</p>	<p>Gruppenwettläufe, Stafetten, Fangispiele Seilziehen, Ringender Kreis, Hinkampf Schnappball, Jägerball, Völkerball, Brennball, Ball über die Schnur</p>	<p>Fangisformen, Tupfball, Stafetten, Fangispiele Seilziehen, Steirisch Ringen, Beinscherenkampf, Ziegenböcke Schnappball, Jägerball, Völkerball, Brennball – Fussball: Ballgewöhnung, Ballführung, Zuspiel, Spielformen, kleine Regelkunde – Basketball: Ballgewöhnung, Prellen, Pass (Werfen und Fangen, Stoppschritt, Korbwurf, Spielformen – Mini-Volleyball: Ball über die Schnur (Netz), Das obere Zuspiel, Spiel: 1 : 1, 2 : 2, 3 : 3 – Unihockey</p>
<p><b>Wahlprogramm Schwimmen</b></p>	<p>Fangspiele, Ballspiele, spielerisches Üben von Gleiten, Drehen, Rollen, Tauchen und Springen Purzelbaum vw und rw, Hechtschiessen vw und rw, Beinbewegung Brustgleichschlag und Crawl über 10–20 m, Heraufholen von 2 Gegenständen im schulertiefen Wasser Vorbereitungstests des IVSCH</p>	<p>Fangispiele, Ballspiele, spielerisches Üben von Gleiten, Drehen, Rollen, Tauchen und Springen Brustgleichschlag und Beinbewegung, Rückengleichschlag 25 m, Brust- oder Rückencrawl 25 m, Eintauchen kopfwärts und Abfaller vw und rw, Fussprung vw und rw, Kopfsprung aus Stand Kombitests des IVSCH</p>	<p>Fangispiele, Ballspiele, spielerisches Üben von Gleiten, Drehen, Rollen, Tauchen und Springen Brust- und Rückencrawl, Brust- und Rückengleichschlag, Startsprung, Brustwende, einfache Crawlwende, Streckentauchen, Wasserball, Salto vw aus Stand ab Bassinrand, Kopfsprung vw mit Anlauf ab 1 m-Brett, Delphinkopfsprung Schwimmtests des IVSCH</p>
<p><b>Turnen im Gelände</b></p>	<p>Auf Wiesen, im Wald Auf Wegen, am Bach Mit verschiedenen Geräten wie Steine, Rundhölzer, Zeitlupeball, Frisbee-Teller usw.</p>	<p>Auf Wiesen, im Wald Auf Wegen, am Bach Mit verschiedenen Geräten wie Steine, Rundhölzer, Zeitlupeball, Frisbee-Teller usw.</p>	<p>Auf Wiesen, im Wald Auf Wegen, am Bach Mit verschiedenen Geräten wie Steine, Rundhölzer, Zeitlupeball, Frisbee-Teller usw. Einfache OL-Formen</p>