



Gewerbliche  
Berufsschule  
Chur

Scalettastrasse 33  
7000 Chur  
Telefon 081 254 45 16  
info@gbchur.ch  
www.gbchur.ch

# Turn- und Sportunterricht Interner Schullehrplan



**Gültig einlaufend ab August 2017**



## **Inhaltsverzeichnis**

<b>Einleitung</b>	4
<b>Grundsätze</b>	4
<b>Leitgedanken des Ressorts Turnen und Sport</b>	5
<b>Auftrag des Turn- und Sportunterrichts</b>	6
<b>Handlungsbereiche im Turn- und Sportunterricht</b>	6
<b>Kompetenzen</b>	7
<b>Beurteilung der Kompetenzen</b>	7
<b>Ziele</b>	8
<b>Qualifizierung</b>	9
<b>Handlungsbereiche im Unterricht</b>	10
<b>Inhalte des Turn- und Sportunterrichts</b>	11

## Einleitung

- Die Grundlage für den internen Schullehrplan Turn- und Sportunterricht an der Gewerblichen Berufsschule Chur (GBC) bildet der Rahmenlehrplan für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung vom 24. September 2014. Erstellt wurde der Rahmenlehrplan vom Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation (SBFI).
- Im internen Schullehrplan Turn- und Sportunterricht der GBC werden die normativen, situativen und personellen Voraussetzungen der GBC berücksichtigt.
- Der interne Schullehrplan Turn- und Sportunterricht der GBC ermöglicht allen interessierten Personen einen Einblick in die Lerninhalte und Zielsetzungen des Sportunterrichts an der GBC.
- Der interne Schullehrplan Turn- und Sportunterricht der GBC ist für alle Lehrpersonen, die Sport an der GBC unterrichten, verbindlich.
- Für den Turn- und Sportunterricht an der GBC gilt die Schul- und Disziplinarordnung der GBC.
- Bestandteil des internen Schullehrplanes Turn- und Sportunterricht sind die Unternehmenskultur der GBC (festgehalten im Intranet GBC) und die 10 Kriterien guten Unterrichts nach Hilbert Meyer (beschrieben im Qualitätsmanagementsystem (QMS) der GBC).

## Grundsätze

### Obligatorium

Das Berufsbildungsgesetz (BBG) hält fest, dass sich der Sportunterricht nach dem Sportförderungsgesetz (SpFöG) richtet. Dieses legt den obligatorischen Sportunterricht auf der Sekundarstufe II fest. Der Mindestumfang an obligatorischem Sportunterricht richtet sich nach dem Angebot und der Dauer der beruflichen Grundbildung.

Das Staatssekretariat für Bildung, Forschung und Innovation (SBFI) legt die Anzahl Lektionen für den obligatorischen Sportunterricht in den Verordnungen über die beruflichen Grundbildungen gemäss SpoFöV fest und regelt oder genehmigt die Verteilung über die Lehrjahre.

### Umfang

Der Mindestumfang an obligatorischem Turn- und Sportunterricht ist wie folgt geregelt:

- a. bei schulischem Unterricht von weniger als 520 Jahreslektionen allgemeinbildenden und berufskundlichen Unterrichts finden zusätzlich zu diesem Unterricht mindestens 40 Jahreslektionen Sportunterricht statt.
- b. bei schulischem Unterricht von 520 oder mehr Jahreslektionen allgemeinbildenden und berufskundlichen Unterrichts finden zusätzlich zu diesem Unterricht mindestens 80 Jahreslektionen Sportunterricht statt.

### Regelmässigkeit

Der Turn- und Sportunterricht findet in der Regel wöchentlich statt.

### Rahmenlehrplan

Der Rahmenlehrplan für Sportunterricht in der beruflichen Grundbildung (RLP Sport) hält die allgemeinen Bildungsziele des Fachs Sport fest und setzt diese in den Kontext der beruflichen Grundbildungen. Aufgeführt sind Anforderungen und entsprechende Kompetenzen, die im Sportunterricht je Handlungsbereich zu erreichen sind. Ebenso ist festgehalten, wie Qualifizierungen im Sport stattfinden sollen.

## Leitgedanken des Ressorts Turnen und Sport

### Selbstverständnis

Die GBC versteht sich als ein vielseitiger Anbieter von trendigen, modernen und etablierten Bewegungsformen und Sportarten.

### Sportarten

Die GBC ist vielseitig und offen gegenüber neuen Bewegungsformen und Sportarten und nimmt diese fortlaufend in den Unterricht auf.

### Ausrichtung

Die GBC will allen Lernenden Sportmöglichkeiten anbieten, welche sie motivieren einer sinnvollen, sportlichen Freizeitbeschäftigung nachzugehen.

### Individualität und Mitwirkung

Die unterschiedlichen Voraussetzungen und Erfahrungen der Lernenden im Hinblick auf ihre körperlichen und motorischen Voraussetzungen, ihre sozialen Kompetenzen, ihre sportlichen Vorlieben, ihre Herkunft oder ihr Geschlecht erhöhen die Komplexität von Unterrichtssituationen. Die Orientierung an den Handlungsbereichen und an den fachlichen und überfachlichen Kompetenzen ist die Basis, sich dieser Verschiedenartigkeit anzunehmen und sie als pädagogische Chance zu nutzen.

Die Unterrichtsplanung mit der Festlegung von Inhalten und Zielen erfolgt auch in Zusammenarbeit mit den Lernenden. Diese können so teilweise auf die Gestaltung des Unterrichts Einfluss nehmen.

### Feedback und Reflexion

Rückmeldungen der Lehrpersonen basieren auf einer wertschätzenden Grundhaltung und unterstützen die Lernerfolge. Die Selbstreflexion soll auf allen Stufen des Lernprozesses gefördert werden. Dadurch wird Lernen bewusst gemacht und Erfahrungswissen aufgebaut.

### Integration

Der Sportunterricht soll den Lernenden die Möglichkeit bieten, Bewegung und Sport gemeinsam als Ausgleich und Ergänzung zur Arbeitswelt zu erleben. Das «Dabeisein» und «Miteinander» erhalten unter diesem Aspekt eine grundlegende Bedeutung: Die Lernenden erleben soziale Integration, eine positive Klassen- und Gruppendynamik und lernen sich so einzubringen, dass aus Individuen eine Gemeinschaft entsteht.

### Ethik

Die GBC versteht das Ausüben von Sport auch unter dem Aspekt des körperlichen und geistigen Wohlbefindens und damit als aktiven Beitrag zur Gesunderhaltung unserer Gesellschaft. Gegenseitiger Respekt und Fairness gegenüber allen Mitbeteiligten gehören zum Credo.

### Dienstleistungen

Die GBC vermittelt Sport und Gesundheit im Klassensport- und Wahlfachunterricht und ergänzt das obligatorische Angebot laufend.

### Führung und Organisation

Der Sportunterricht an der GBC ist darauf ausgerichtet, dass alle Lernenden fachliche und überfachliche Kompetenzen erreichen. Dabei wird darauf geachtet, gefährliche Situationen zu erkennen und angepasst damit umzugehen.

### Zusammenarbeit

Die GBC pflegt und fördert den Kontakt zu nahestehenden Organisationen. Aktives Mitgestalten bei der Organisation und Durchführung von regionalen und nationalen Schulsportanlässen sind für die Sportlehrpersonen eine Selbstverständlichkeit. Der Sportunterricht an der GBC wird geprägt sowohl durch die oben erwähnten Punkte als auch durch die Erfahrungen und durch die Persönlichkeiten der an der GBC Sport erteilenden Lehrpersonen. Diese wichtigen Voraussetzungen und der praktische Unterricht der Sportlehrpersonen sind Bestandteil des internen Schullehrplans und charakterisieren den Sportunterricht an der GBC.

## Auftrag des Turn- und Sportunterrichts

### Sport- und Bewegungskultur

Die Lernenden der GBC sollen im Einklang mit dem Bildungs- und Erziehungsauftrag im Sportunterricht angeleitet werden, sich die Sport- und Bewegungskultur zu erschliessen. Dabei sollen sich die Lernenden ganzheitlich und nachhaltig in ihrer Persönlichkeit weiterentwickeln können – und dies in körperlicher, motorischer, sozialer, kognitiver und emotionaler Hinsicht.

### Lebensbereiche

Der Sportunterricht an der GBC soll zudem die Lebensbereiche (Arbeitswelt, Berufsfachschule, Freizeit) und Beziehungsebenen (Individuum, Gesellschaft, Umwelt) der Lernenden berücksichtigen und diese über vielfältige Akzentuierungen verknüpfen. Insbesondere die berufsbezogene Akzentuierung «Arbeitswelt» ergibt wertvolle Anbindungsmöglichkeiten an berufsbildende Zielsetzungen: So kann z.B. das Thema Belastungen und Anforderungen am Arbeitsplatz durch das Üben körperschonender Bewegungstechniken im Zusammenhang mit «Heben und Tragen» angegangen werden.

## Handlungsbereiche im Turn- und Sportunterricht

Die wesentlichen Merkmale der Sport- und Bewegungskultur lassen sich in übergreifende Handlungsbereiche einteilen:

- Spiel: Spielen und Spannung erleben
- Wettkampf: Leisten und sich messen
- Ausdruck: Gestalten und darstellen
- Herausforderung: Erproben und Sicherheit gewinnen
- Gesundheit: Ausgleichen und vorbeugen

Die Handlungsbereiche können in drei Niveaus eingeteilt werden, welche sich am Grundsatz „vom Leichten zum Schwierigen“ orientieren. Für jedes Niveau wird eine zentrale Anforderung abgeleitet:

- Niveau 1: Die Ausbildung von Fähigkeiten (zielorientiertes Bewegungshandeln)
- Niveau 2: Die Entwicklung (Analyse und Verbesserung)
- Niveau 3: Die Kreativität (selbstständige, angepasste Ausübung)

### Spiel

Vorrangiges Ziel dieses Handlungsbereichs ist es, dass die Lernenden bekannte und neue Spiele als eigenständige und spannende Tätigkeiten erleben. Neben dem Aufbau der hierzu erforderlichen Fachkompetenzen steht die Förderung sozialer Kompetenzen im Zentrum. Diese sollen den Lernenden soziales Handeln im Sport und in anderen Lebensbereichen (Arbeitswelt, Berufsfachschule und Freizeit) eröffnen.

### Wettkampf

Pädagogisches Ziel des Wettkampfes ist es, den Lernenden die Attraktivität der individuellen Leistungssteigerung und die Spannung des sportlichen Leistungsvergleichs zu erschliessen. In diesem Handlungsbereich erweitern Lernende ihre sportlichen Fertigkeiten und Fähigkeiten durch Übung und Training, setzen diese erfolgsorientiert ein und entwickeln dabei eine realistische Selbsteinschätzung.

### Ausdruck

In diesem Handlungsbereich erschliessen die Lernenden ihr Bewegungspotenzial und das Wesen ihrer Körpersprache. Sie erweitern ihr Bewegungsrepertoire und somit ihre Ausdrucksmöglichkeiten.

## Herausforderung

Pädagogisches Ziel ist es, Lernenden das Reizvolle an sportlichen Herausforderungen zu erschliessen. Dies setzt voraus, dass sie den Herausforderungsgehalt einer Bewegungsgelegenheit erkennen und die allfällig damit verbundenen Gefahren einschätzen und angemessen beurteilen sowie Sicherheitsvorkehrungen treffen können. Zudem müssen die Lernenden ihre Fähigkeiten und die Situation richtig einschätzen und sich gegebenenfalls die Unterstützung durch andere einholen.

## Gesundheit

Pädagogisch zielt der Handlungsbereich Gesundheit darauf ab, Lernende zum gesunden, körpergerechten und verletzungspräventiven Bewegen und Sporttreiben zu befähigen. Der Sportunterricht soll ihnen die ausgleichende Funktion von Sport und Bewegung erschliessen. Ausgehend von ihren eigenen gesundheitsrelevanten Erfahrungen in Beruf und Freizeit lernen sie, wie sie Sport und Bewegung nutzen können, um unzureichender oder einseitiger körperlicher Beanspruchung entgegenzuwirken und ihre physischen, psychischen und sozialen Ressourcen zu stärken. Sie sollen bereits im Jugendalter lernen, Bewegung als wichtigen Bestandteil einer gesunden Lebensweise zu erfahren, um im Erwachsenenalter einen bewegungsaktiven Lebensstil beizubehalten.

## Kompetenzen

Die Handlungsbereiche der Sport- und Bewegungskultur konfrontieren die Lernenden mit typischen und komplexen Anforderungen. Um diese Anforderungen im eigenen sportlichen Bewegungshandeln erfolgreich zu bewältigen, ist ein breites Repertoire an Kompetenzen notwendig.

### Fachkompetenz ...

beinhaltet die zum zielorientierten Handeln erforderlichen fachlichen Fertigkeiten, Kenntnisse und Fähigkeiten.

### Sozialkompetenz ...

beinhaltet die zum angemessenen Umgang mit anderen erforderlichen sozialen Fähigkeiten (z.B. Team- und Kommunikationsfähigkeit).

### Selbstkompetenz ...

beinhaltet die zur Identitätsentwicklung und zum selbstbestimmten Handeln erforderlichen Selbstwahrnehmungen und Motive.

### Methodenkompetenz ...

beinhaltet die zur individuellen Weiterentwicklung erforderlichen Fähigkeiten zu selbstständigem Lernen, Üben und Trainieren.

## Beurteilung der Kompetenzen

In der Auflistung sind grundlegende Prinzipien und Ausführungsformen festgehalten, welche bei der Beurteilung der Kompetenzen der Lernenden eingesetzt werden.

Erbringung	Erhebung	Bewertung	Dokumentation
<i>Praktische Formen</i> - Demonstration (Spiel, Wettkampf, Aufführung, Arbeitsergebnisse) - Test  <i>Mündliche Formen</i> - Gespräch	<i>Verfahren</i> - Beobachtung - Gespräch - Messung - Befragung - Bericht  <i>Erhebungsinstrument</i> - Messgerät - Ergebnistabelle - Notizen - Videoaufnahmen - Sportartenspezifische Tests - Sportmotorische Tests	<i>Bewertungsinstrumente</i> - Bewertungsraster - Leistungstabelle - Normwerte  <i>Bezugsnorm</i> - Individuell - Sozial - Sachlich	<i>Leistungsbelege</i> - Erreichte Testpunkte - Schriftliche Fremdurteile (Kommentare, Einschätzungen) - Leistungsausweis  <i>Rückmeldeformate</i> - Kompetenztabelle

Die nachfolgende Tabelle zeigt die Ziele für den Sportunterricht. Diese sind den drei Bereichen Fach-, Sozial- und Selbst- / Methodenkompetenz zugeordnet.

## Ziele

### Fachkompetenz

Die Lernenden ...	Bemerkung
kennen verschiedene Sportarten.	siehe Inhalte des Turn- und Sportunterrichts
wenden Grundtechniken an und variieren diese.	siehe Inhalte des Turn- und Sportunterrichts
verstehen einfaches taktisches Verhalten und können es anwenden.	siehe Inhalte des Turn- und Sportunterrichts
richten ihr Handeln auf erfolgreiches Ausüben der Sportart aus.	zeigen Bereitschaft, Wille und aktive Teilnahme im Sportunterricht
erkennen ihre Leistungsfähigkeit in Verbindung mit den Konditionsfaktoren.	u.a. in Verbindung mit Leistungstests
können sich in Aspekten der Koordination, Kondition und Taktik verbessern.	unterschiedliche Niveaus der einzelnen Sportarten aufbauend umsetzen
können Bewegungen, Bewegungsfolgen, Techniken nachahmen/kopieren.	
beachten Sicherheitsvorkehrungen, kennen Sicherheitstechniken und wenden diese an.	u.a. beim Klettern und Trampolin anwenden und beachten

### Sozialkompetenz

Die Lernenden ...	Bemerkung
verhalten sich fair gegenüber Mitlernenden und der Lehrperson und akzeptieren Entscheide.	z.B. Schiedsrichterentscheide, Entscheide über den Inhalt des Sportunterrichts, Anweisungen zum Aufstellen/Aufräumen...
lassen alle am Unterricht teilhaben und verhalten sich konstruktiv.	u.a. gut beobachtbar bei Teamsportarten
sind tolerant gegenüber Mitlernenden mit anderen Vorstellungen und Fähigkeiten.	u.a. Einbezug/Einsetzen der Mitlernenden im Unterricht
akzeptieren innerhalb der Klasse Fehler und Unvermögen.	u.a. bei Spielsportarten
nehmen Kritik und Korrekturen entgegen und setzen diese um.	u.a. von der Lehrperson sowie von Mitlernenden
motivieren andere Lernende und pflegen mit diesen einen respektvollen Umgang.	u.a. respektvolle Sprache untereinander, faires Verhalten im Spiel

### Selbst- und Methodenkompetenz

Die Lernenden ...	Bemerkung
halten Regeln der Lehrperson und der Schule ein.	u.a. Einhalten der Schulordnung, des Absenzen Wesens, der Regeln für den Sportunterricht,...
überwinden sich, im Unterricht Leistung zu erbringen und sich einzusetzen.	u.a. bei Leistungstests, im Spiel, ...
können Siege und Niederlagen einordnen.	u.a. im Spiel, in Wettkämpfen
lassen sich auf neue, ungewohnte und unbekannte Bewegungsformen und Herausforderungen ein.	u.a. tolerant sein gegenüber Inhalten, die von der Lehrperson oder von den Mitlernenden eingebracht werden
können das eigene Bewegungsverhalten bezüglich Gesundheit beurteilen und dosieren.	u.a. handeln, ohne Verletzungen in Kauf zu nehmen (Einwärmen beachten, Körpereinsatz (z.B. im Spiel) dosieren, gefährliche/unüberlegte Handlungen vermeiden)
gehen bei Konflikten lösungsorientiert vor.	u.a. tolerant sein, nach Lösungen suchen
integrieren bei Teamevents die Stärken der einzelnen.	u.a. beim Klassenwettkampf
steigern mit Bewegungsaktivität ihr Wohlbefinden und erleben Bewegung und Sport als relevanten Aspekt ihrer Gesundheit.	u.a. Turnlektion als Abwechslung zum Schulalltag erleben (→ Förderung der Konzentration, Aufmerksamkeit, Lernfähigkeit)



## Qualifizierung

### Form und Zeitpunkt

Die Lernenden bekommen im Turn- und Sportunterricht eine schriftliche Rückmeldung am Ende jedes Schuljahres im Sinne einer Qualifizierung. Diese bezieht sich auf die fünf Handlungsbereiche und die damit verbundenen Kompetenzen, die im Sportunterricht vermittelt und aufgebaut werden.

### Auswirkungen der Qualifizierung

Diese individuelle Qualifizierung hat weder Einfluss auf die Berechnung der Erfahrungsnoten des schulischen Unterrichts noch auf die Bestehensregeln der Qualifikationsverfahren.

### Vorgaben

- Der Prozess „Bewertung im Sport“ ist im QMS und im Intranet der GBC beschrieben.
- Die Bewertung pro Kompetenz wird hauptsächlich aufgrund von Beobachtungen der Lehrperson vorgenommen. Für die Beurteilung der Fachkompetenz können Leistungstests beigezogen werden. Es gibt genormte und selbst gewählte Leistungstests.

### Bewertung

- Bewertet werden die drei Bereiche Fachkompetenz, Sozialkompetenz und Methoden- / Selbstkompetenz.
- Pro Kompetenz wird der / die Lernende mit einem Buchstaben (A, B, C) bewertet, welcher einer Punktzahl (2, 1, 0) entspricht. Die erhaltenen Buchstaben haben folgende Bedeutung:

<i>Bewertung Kompetenz</i>	<i>Punkte</i>	<i>Bedeutung</i>
A	2	Lernende/r hat die Anforderungen übertroffen
B	1	Lernende/r hat die Anforderungen erfüllt
C	0	Lernende/r hat die Anforderungen nicht erfüllt

- Im Gesamten kann eine Punktzahl zwischen 0 und 6 Punkten erreicht werden.
- Für die erreichte Punktezahl bekommen die Lernenden im Zeugnis jedes Frühlingsemesters eine Bewertung in Form der Buchstaben A, B oder C. Die Punkte werden wie folgt auf die unterschiedlichen Bewertungen verteilt:

<i>Punkte</i>	<i>Bewertung Sport</i>	<i>Bedeutung</i>
5 / 6	A	Lernende/r hat die Anforderungen übertroffen
2 / 3 / 4	B	Lernende/r hat die Anforderungen erfüllt
0 / 1	C	Lernende/r hat die Anforderungen nicht erfüllt

- Lernende, die aufgrund eines Arzzeugnisses vom Turn- und Sportunterricht dispensiert sind, erhalten im Zeugnis ein „d“.
- In den Zeugnissen der Herbstsemester wird "b" für besucht oder "d" für dispensiert eingetragen.

## Handlungsbereiche im Unterricht

Die Zielsetzungen im Turn- und Sportunterricht und die Qualifizierung der Lernenden orientieren sich an den Handlungsbereichen. Jeder Handlungsbereich wird in jedem Lehrjahr einbezogen.

Die folgende Tabelle zeigt, welche Handlungsbereiche mit welchen Sportarten abgedeckt werden können.

Sportarten mit einem \* müssen bis zum Wahlfach mit allen Lernenden des 1. Lehrjahres mindestens einmal durchgenommen werden.

Sportarten mit zwei \*\* sollen in der Regel mit allen Klassen im 1. Lehrjahr durchgenommen werden. Die Anforderungen des Niveau 1 werden im Unterricht bearbeitet, bzw. die Lernenden erfüllen diese bereits.

	Spiel	Wettkampf	Herausforderung	Ausdruck	Gesundheit
Badminton**	X	X			
Baseball	X	X			
Basketball**	X	X			
Faustball	X	X			
Fitness				X	X
Flagfootball	X	X			
Fussball**	X	X			X
Grosses Trampolin			X	X	X
Handball	X	X			
Kämpfen / Raufen		X	X	X	
Klettern*		X	X		
Kraft- / Ausdauertraining*		X			X
Parkour			X	X	X
Pumptrack		X	X		X
Rope Skipping		X		X	X
Rugby	X	X	X		X
Smolball	X	X			
Tanzen				X	
Tschoukball	X	X			
Tischtennis	X	X			
Unihockey**	X	X			
Volleyball**	X	X			

## Inhalte des Turn- und Sportunterrichts

### Badminton \*\*

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Korrekte Schlägerhaltung einnehmen</li> <li>• Schlagtechniken (Überkopf, Unterhand, Seithand) einführen</li> <li>• Anspiel korrekt ausführen</li> </ul>	<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlagtechniken festigen: Überkopf, Unterhand, Seithand</li> <li>• Schlagarten (Drive, Drop, Clear) einführen und schulen</li> <li>• Schlagart Smash einführen</li> </ul>	<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlagarten festigen und variieren</li> <li>• Alle Schlagarten im Spiel anwenden</li> <li>• Unterarmdrehung schulen</li> <li>• Beinarbeit schulen</li> </ul>
<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielprinzipien „kurz – lang“ und „links – rechts“ erwerben</li> </ul>	<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stellungsspiel Einzel anwenden</li> <li>• Anspielvarianten erwerben</li> <li>• Spielprinzipien „kurz – lang“, „links – rechts“ festigen und anwenden</li> </ul>	<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stellungsspiel Doppel anwenden</li> <li>• Taktische Möglichkeiten kennen und anwenden</li> <li>• Stärken und Schwächen des Gegenspielers erkennen</li> <li>• Speedminton erfahren</li> </ul>
<b>Regeln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anspielregel Einzel</li> <li>• Spielfeld Einzel</li> </ul>	<b>Regeln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielfeld Doppel</li> <li>• Aufschlagregel Doppel</li> </ul>	<b>Regeln</b>

### Baseball

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ball werfen</li> <li>• Ball fangen</li> <li>• Ball von unten pitchen</li> </ul>	<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ball werfen/fangen vertiefen</li> <li>• Ball schlagen erwerben</li> </ul>	<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ball werfen/fangen variieren: Präzision, Geschwindigkeit</li> </ul>
<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufverhalten der Base-Out-Regel anpassen</li> <li>• Verteidigungsverhalten für Base-Out einführen</li> </ul>	<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verteidigungsverhalten für Tag-Out einführen</li> </ul>	<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mannschaftsaufstellung und Spielerpositionen einführen und anwenden (v.a. Pitcher und Catcher)</li> </ul>
<b>Regeln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wechsel</li> <li>• Laufregeln</li> <li>• Fly-Out</li> <li>• Strike Out</li> <li>• Base Out</li> <li>• Werfer aus eigenem Team</li> </ul>	<b>Regeln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tag-Out</li> </ul>	<b>Regeln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Werfer aus gegnerischem Team</li> </ul>

**Basketball \*\***

<b>Niveau 1</b>	<b>Niveau 2</b>	<b>Niveau 3</b>
<p>Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ball prellen</li> <li>• Ball zuspielen</li> <li>• Ball fangen</li> <li>• Ball führen</li> <li>• Korbwurf ausführen</li> </ul>	<p>Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Standwurf erwerben</li> <li>• Korbleger erwerben</li> <li>• Prellen, Passen, Fangen im Lauf</li> <li>• Einfache Körpertäuschungen anwenden</li> <li>• Sternschritt erwerben</li> </ul>	<p>Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Standwurf festigen und anwenden</li> <li>• Hookshot erwerben</li> <li>• Powermove erwerben</li> <li>• Kris-Cross erwerben</li> <li>• Sprungwurf erwerben</li> <li>• Täuschungen anwenden</li> </ul>
<p>Taktik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Freistellen</li> <li>• Decken</li> <li>• Ball abdecken</li> </ul>	<p>Taktik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundaufstellung (5:5) kennen</li> <li>• Rebound</li> <li>• Inside</li> <li>• Verhalten 1:1 offensiv und defensiv verbessern</li> <li>• Verhalten in 2:1-Situationen (Verhalten Angreifer / Verteidiger) erwerben</li> </ul>	<p>Taktik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zonen-, Manndeckung</li> <li>• Überzahlsituationen kreieren</li> <li>• Block direkt/indirekt einführen</li> <li>• Überzahl- / Unterzahlsituationen schulen</li> <li>• Spielerpositionen offensiv und defensiv kennen und umsetzen</li> </ul>
<p>Regeln</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schritregel</li> <li>• Doppelregel</li> <li>• Spielfeld (Aussenlinien / Trapez / Freiwurflinie / 3-Punkte-Kreis)</li> <li>• Spielprinzip Streetball</li> </ul>	<p>Regeln</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Backcourt Violation</li> </ul>	<p>Regeln</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3-Sekunden-Regel Trapez</li> <li>• 8-Sekunden-Regel</li> <li>• Shotclock</li> </ul>

## Faustball

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ball links und rechts spielen</li> <li>• Ball indirekt spielen</li> <li>• Service von unten ausführen</li> </ul>	<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spieltechnik mit Faust erwerben</li> <li>• Spieltechnik mit Unterarm festigen</li> <li>• Ball direkt spielen und abwehren erwerben</li> <li>• Bälle immer von hinten anlaufen, nicht seitlich</li> <li>• Indirektes Zuspiel für Angriffsschlag ausführen (genug hoch und im 3-Meter Raum, d.h. vor dem Netz)</li> <li>• Service über Kopf mit der Faust erwerben</li> </ul>	<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zuspiel direkt auf Angriffsschlag anwenden</li> <li>• Hechtabwehren (im Flug) anwenden</li> <li>• Angriffsschlag am Netz variieren</li> <li>• Servicetechnik Hammer- und Kernschlag erwerben und anwenden</li> </ul>
<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klar kommunizieren („ich“/„ja“)</li> <li>• Feldverteidigung ausserhalb des Feldes aufstellen</li> <li>• Spiel aufbauen („auf drei“)</li> </ul>	<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Feldverteidigung von aussen in einer U-Form aufstellen</li> <li>• Direktes Spiel angepasst einsetzen</li> </ul>	<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abwehrball optimal ins Zentrum legen</li> </ul>
<b>Regeln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anzahl Ballberührungen</li> <li>• Anzahl Bodenkontakte des Balles</li> <li>• Schlagausführung</li> <li>• Tieferes Netz (max. 1.60m)</li> </ul>	<b>Regeln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielfeld und entsprechende Regeln</li> </ul>	<b>Regeln</b>

## Fitness

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschiedene Trainingsformen einführen und anwenden z.B.: Yoga, Pilates, Zumba, Sypobattraining, Bodypump, Eigenkörpergewichtstraining, Gleichgewichtsparcour, Stabilitätstraining, Core Training, Agilitytraining</li> </ul>	<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschiedene Trainingsformen einführen und anwenden z.B.: Kurzhanteltraining, Bootcamp, TRX Training, Kettlebell Training, Schnelligkeitstraining / Agility mit Cones / Hürden</li> </ul>	<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verschiedene Trainingsformen einführen und anwenden z.B.: Langhanteltraining, Crossfit (WOD), HIIT mit funktionellen Trainingsgeräten (Kettlebell, TRX, Hanteln, Rope usw.)</li> </ul>
<b>Theorie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Korrekte Körperhaltung bei den Kraftübungen kennen und ausführen</li> </ul>	<b>Theorie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Korrekte Körperhaltung einhalten</li> <li>• Gefahren des Freihanteltrainings kennen</li> </ul>	<b>Theorie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Korrekte Körperhaltung einhalten</li> <li>• Gefahren des Langhanteltrainings kennen</li> </ul>

## Flagfootball

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ball werfen</li> <li>• Ball fangen</li> <li>• Ball übergeben</li> </ul>	<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lange Pässe werfen und fangen</li> <li>• Passtauschung erwerben</li> <li>• Pässe in den Lauf spielen und fangen</li> <li>• Wurftechnik Quarterback erwerben</li> </ul>	<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pässe nach hinten anwenden</li> <li>• Kick anwenden</li> <li>• Pass in den Lauf in vollem Tempo anwenden</li> </ul>
<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielerpositionen Quarterback und Center kennen</li> </ul>	<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufwege kennen (In, Out, Curl, Fly) und anwenden</li> <li>• Einfache Spielzüge kennen und anwenden</li> <li>• Manndeckung ausführen</li> </ul>	<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufwege kennen (Post, Corner, Slant) und anwenden</li> <li>• Spielzüge kreieren und anpassen</li> <li>• Angriff auf Quarterback anwenden</li> <li>• Kombination von Laufen und Passen (Quarterback) anwenden</li> <li>• Gegenspieler blocken (indirekt)</li> </ul>
<b>Regeln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundregeln</li> <li>• Passregeln: max. 1 Pass</li> <li>• Quarterback: kein Laufspiel; ist für bestimmte Zeit geschützt</li> </ul>	<b>Regeln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Originalregeln Quarterback</li> </ul>	<b>Regeln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Originalregeln Passregeln</li> </ul>

**Fussball \*\***

<b>Niveau 1</b>	<b>Niveau 2</b>	<b>Niveau 3</b>
<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ball annehmen</li> <li>• Ball zuspielen (Innenristpass)</li> <li>• Ball führen</li> <li>• Ball schiessen</li> </ul>	<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ball mit Oberschenkel annehmen</li> <li>• Ball in verschiedenen Formen führen</li> <li>• Ball jonglieren</li> <li>• Kopfballspiel anwenden</li> <li>• Futsal spielen</li> <li>• Körper im Zweikampf einsetzen</li> </ul>	<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ball mit Brust annehmen</li> <li>• Direktabnahme anwenden</li> <li>• Flanken ausführen</li> <li>• Körpertäuschungen</li> <li>• Im Freien mit Offside spielen</li> </ul>
<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Freistellen</li> <li>• Decken</li> <li>• Ball abdecken</li> </ul>	<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verhalten 1:1 offensiv und defensiv anwenden</li> <li>• Direktpassspiel anwenden</li> <li>• Doppelpass anwenden</li> <li>• Hinterlaufen anwenden</li> <li>• Kreuzen anwenden</li> <li>• Verhalten in 2:1-Situationen (Verhalten Angreifer / Verteidiger) erwerben</li> <li>• Grundprinzipien des Torhüterspiels kennen</li> </ul>	<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zonen-/Manndeckung anwenden</li> <li>• Überzahlsituationen kreieren</li> <li>• Verschiedene Spielsysteme kennenlernen (z.B. 4-4-2)</li> <li>• Überzahl- / Unterzahlsituationen schulen</li> </ul>
<b>Regeln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundregeln</li> </ul>	<b>Regeln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Regeln Futsal</li> </ul>	<b>Regeln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Offsideregeln</li> </ul>

## Grosses Trampolin

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kontrolliert springen und anhalten</li> <li>• Sprungvariationen ausführen</li> <li>• Sprung um Längsachse ausführen</li> <li>• Sitzsprung erwerben</li> </ul>	<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundsprung erwerben</li> <li>• Sitzsprung variieren</li> <li>• Rückensprung erwerben</li> <li>• Salto vorwärts erwerben</li> <li>• Salto rückwärts erwerben</li> <li>• Mit Saltogurt springen</li> </ul>	<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Salto vorwärts anwenden und variieren</li> <li>• Salto rückwärts anwenden und variieren</li> <li>• Salto vorwärts erwerben</li> <li>• Sprungkombinationen ausführen</li> </ul>
<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprungverhalten den Anweisungen und den eigenen Fähigkeiten anpassen</li> </ul>	<b>Taktik</b>	<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprungkombinationen den eigenen Fähigkeiten entsprechend erstellen</li> </ul>
<b>Regeln und Sicherheit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lernende stehen während dem Sprungbetrieb auf der Längsseite des Trampolins. (An den Stirnseiten des Gerätes werden sogenannte Trampolintische angebracht und mit mindestens 16 cm dicken Matten abgedeckt)</li> </ul>	<b>Regeln und Sicherheit</b>	<b>Regeln und Sicherheit</b>



## Handball

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ball werfen</li> <li>• Ball fangen</li> <li>• Kern- und Sprungwurf erwerben</li> </ul>	<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kern- und Sprung im Spiel anwenden</li> <li>• Passspiel im Lauf anwenden</li> <li>• Täuschungen erwerben</li> </ul>	<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kernwurf, Sprungwurf variieren</li> <li>• Drehwurf, Hüftwurf erwerben und anwenden</li> <li>• Täuschungen anwenden</li> </ul>
<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Freistellen anwenden</li> <li>• Decken anwenden</li> <li>• Ball abdecken</li> </ul>	<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verteidigung am Kreis erwerben und anwenden</li> <li>• Verhalten 1:1 offensiv und defensiv erwerben</li> <li>• Geduld haben im Angriff</li> <li>• Grundprinzipien des Torhüterspiels kennen</li> </ul>	<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kreuzen anwenden</li> <li>• Ablaufen anwenden</li> <li>• Überzahlsituationen kreieren</li> <li>• Spieltempo variieren</li> <li>• Spielerpositionen offensiv und defensiv kennen und umsetzen</li> <li>• Verteidigungsvarianten im Team kennen</li> <li>• Überzahl- / Unterzahlsituationen schulen</li> <li>• Verhalten in 2:1-Situationen (Verhalten Angreifer / Verteidiger) erwerben</li> </ul>
<b>Regeln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Doppel- und Schrittregel</li> <li>• Kreisregel</li> <li>• Kontrolliert werfen</li> </ul>	<b>Regeln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verteidigungsregeln</li> </ul>	<b>Regeln</b>

## Kämpfen / Raufen

<b>Niveau 1 Raufen</b>	<b>Niveau 2 Kämpfen</b>	<b>Niveau 3</b>
<p>Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wettkampfformen zum Raufen ausführen (Seilziehen, Zweikämpfe)</li> <li>• indirekten Körperkontakt (Ball, Stabringen, Boxsack etc.) anwenden</li> <li>• Wettkampfformen zur Förderung des Gleichgewichts mit der Komponente Kraft ausführen</li> <li>• Kämpfen um ein Objekt</li> <li>• Ring- und Raufspiele am Boden erproben</li> </ul>	<p>Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundformen zum Boxen und Schwingen erwerben und anwenden</li> <li>• direkten Körperkontakt einführen (z.B. bei Spielen)</li> <li>• Körperkontakt erfahren</li> <li>• Körperkontakt intensivieren</li> <li>• Sturztechnik erwerben</li> <li>• Abwehrverhalten Boxen erwerben</li> <li>• Kampfspiele am Boden ausführen</li> <li>• Raumkämpfe ausführen</li> </ul>	<p>Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wettkampfformen fürs Boxen und Schwingen anwenden</li> <li>• Turniere bestreiten</li> </ul>
<p>Taktik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gegner einschätzen und Schwächen ausfindig machen</li> <li>• Aktives oder passives Verhalten im Kampf erwerben</li> <li>• Teamkämpfe einführen</li> </ul>	<p>Taktik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kraft gezielt einsetzen (Dosierung)</li> <li>• Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten erwerben</li> <li>• Gegner einschätzen, eigene Stärken kennen und diese gezielt einsetzen</li> <li>• kooperative Verhaltensweisen anwenden</li> </ul>	<p>Taktik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vertiefung des Erlernten</li> </ul>
<p>Regeln und Sicherheit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faires Kämpfen, nach Vorgaben der Lehrperson</li> <li>• Umfangreiches Aufwärmen</li> <li>• Selbstverantwortung wahrnehmen</li> </ul>	<p>Regeln und Sicherheit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faires Kämpfen, nach Vorgaben der Lehrperson</li> <li>• Sturzraum bereitstellen</li> <li>• spezifisches Aufwärmen</li> <li>• Selbst- und Fremdverantwortung</li> </ul>	<p>Regeln und Sicherheit</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faires Kämpfen, nach Vorgaben der Lehrperson</li> <li>• Im Duell (Boxen/Schwingen) Regeln selber definieren</li> <li>• Sturzraum bereitstellen</li> <li>• spezifisches Aufwärmen</li> </ul>

## Klettern \*

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Halbmastwurf erwerben und anwenden</li> <li>• Toprope klettern und sichern</li> <li>• Toprope Sitztest ausführen</li> </ul>	<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toprope Sturztest durchführen</li> <li>• Abseilübung (Halle 4) durchführen</li> <li>• Abseilen im Schulhaus durchführen</li> <li>• Beinarbeit erwerben und festigen (Eindrehen, sicher stehen)</li> <li>• Position Körperschwerpunkt einführen</li> </ul>	<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorstieg klettern und sichern</li> <li>• Abseilen vom Schulhausdach durchführen</li> <li>• Im Überhang klettern</li> </ul>
<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Niveaueingepasste Route wählen</li> </ul>	<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Route studieren</li> <li>• Drei Phasen der Kletterbewegung (Vorbereitung, Zug, Stabilisation) einsetzen</li> </ul>	<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ruhepositionen finden</li> <li>• Optimale Position zum Einklinken finden</li> </ul>
<b>Regeln und Sicherheit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicherheitshinweise beachten und anwenden</li> <li>• Partnercheck durchführen</li> </ul>	<b>Regeln und Sicherheit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Korrektes Abseilen durchführen</li> </ul>	<b>Regeln und Sicherheit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Korrektes Sichern und Verhalten im Vorstieg anwenden</li> </ul>

## Krafttraining/ Ausdauertraining \*

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Funktionen und Anwendungen der Krafttrainingsgeräte kennen</li> <li>• Übungen an Trainingsgeräten korrekt ausführen</li> <li>• Ausdauertraining erfahren</li> </ul>	<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingsprogramm selbstständig an den Geräten ausführen</li> <li>• Ausdauertraining (Dauermethode) mit Pulsgurt ausführen</li> <li>• HIIT oder Intervalltraining Kraft ausführen z.B. Eigenkörpergewicht oder leichtes Zusatzgewicht, Ausdauer mit Pulskontrolle</li> </ul>	<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Herzfrequenzgesteuertes Training an den Ausdauergeräten durchführen</li> <li>• Verschiedene Krafttrainingsmethoden ausprobieren und anwenden z.B. Kraftausdauer, Hypertrophie, Maximalkraft</li> <li>• Verschiedene Trainingsorganisationen durchführen z.B. Circuit, Mehrsatz, Vor/Nachermüdung</li> <li>• Ausdauertraining durchführen z.B. Rudern, Velo, Joggen</li> </ul>
<b>Theorie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagen des Krafttrainings kennen (Aufwärmen, Kräftigen, Dehnen)</li> <li>• Prinzip von Beuger und Strecken kennen</li> </ul>	<b>Theorie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Krafttrainingsmethoden (Kraftausdauer, Hypertrophie, Maximalkraft, Schnellkraft) kennen</li> <li>• Zusammenhang Ernährung / Gesundheit / Leistung kennen</li> <li>• Training mit Pulsuhr und Herzfrequenzzonen kennen</li> </ul>	<b>Theorie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einfache Muskelaufbauprogramme kennen</li> <li>• Trainingsprogramme Ausdauer mit Zielsetzung (Gewichtsverlust, Marathon, usw.) durchführen</li> </ul>

## Parkour

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportart Parkour kennenlernen</li> <li>• Einfache Grundformen erwerben</li> </ul>	<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Weitere Grundformen erwerben</li> <li>• Style entwickeln</li> </ul>	<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erworbene Grundformen variieren</li> <li>• Elemente zusammenführen</li> <li>• Parkour gestalten und „stylen“</li> </ul>
<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwierigkeitsgrad den eigenen Fähigkeiten anpassen</li> </ul>	<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwierigkeitsgrad den eigenen Fähigkeiten anpassen</li> </ul>	<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwierigkeitsgrad den eigenen Fähigkeiten anpassen</li> </ul>
<b>Regeln und Sicherheit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parkourelemente korrekt absichern</li> <li>• Aufwärmen obligatorisch durchführen</li> </ul>	<b>Regeln und Sicherheit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parkourelemente korrekt absichern</li> <li>• Aufwärmen obligatorisch</li> </ul>	<b>Regeln und Sicherheit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parkourelemente korrekt absichern</li> <li>• Aufwärmen obligatorisch</li> <li>• Risiken erkennen und entsprechend situativ reagieren</li> </ul>

## Pumptrack

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorübungen neben Pumptrack ausführen</li> <li>• Fahrtechnik für Pumptrack erwerben</li> </ul>	<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Koordiniertes Pumpen erwerben und anwenden</li> <li>• Kurventechnik erwerben und anwenden</li> <li>• Wettkampfformen erfahren</li> </ul>	<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fahrtechnik verbessern</li> <li>• Weitere Technik- und Stylelemente wie Surfen und Springen erwerben und anwenden</li> <li>• Wettkämpfe durchführen</li> </ul>
<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geschwindigkeit den eigenen Fähigkeiten anpassen</li> </ul>	<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Geschwindigkeit erhöhen, den eigenen Fähigkeiten anpasst</li> <li>• Schwierigkeitsgrad steigern und Herausforderungen annehmen</li> </ul>	<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwierigkeitsgrad und Fahrgeschwindigkeit weiter erhöhen</li> <li>• Eigene Fähigkeiten im Wettkampf einbringen</li> </ul>
<b>Regeln und Sicherheit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicherheitshinweise beachten und anwenden</li> <li>• Rücksichtnahme auf andere Fahrer im Pumptrack</li> </ul>	<b>Regeln und Sicherheit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicherheitshinweise beachten und anwenden</li> <li>• Rücksichtnahme auf andere Fahrer im Pumptrack</li> </ul>	<b>Regeln und Sicherheit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Risiken erkennen und entsprechend situativ reagieren</li> </ul>

## Rope skipping

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Technik kurzes Seil <ul style="list-style-type: none"> <li>Einfache Grundsprünge erwerben und anwenden</li> <li>Rope skipping als Physisttraining erfahren</li> </ul>	Technik kurzes Seil <ul style="list-style-type: none"> <li>Verschiedene Grundsprünge zu Musik erwerben und anwenden</li> <li>Rope skipping – Test durchführen</li> </ul>	Technik kurzes Seil <ul style="list-style-type: none"> <li>Sprungkombination und Choreographie zu Musik erwerben und anwenden</li> </ul>
Technik langes Seil	Technik langes Seil <ul style="list-style-type: none"> <li>Schwingen mit dem langen Seil zu zweit erwerben und anwenden</li> <li>Springen im Langseil erwerben und anwenden</li> <li>Sprungvariationen im langen Seil erwerben und anwenden</li> </ul>	Technik langes Seil <ul style="list-style-type: none"> <li>Double Dutch erwerben und anwenden</li> <li>Mit kleinem im grossen Seil springen</li> </ul>
Taktik	Taktik <ul style="list-style-type: none"> <li>Mut zur Darstellung gewinnen</li> </ul>	Taktik <ul style="list-style-type: none"> <li>Aussenwirkung aufnehmen und eigene Darstellung verbessern</li> </ul>

## Rugby

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Technik <ul style="list-style-type: none"> <li>Zweikämpfe mit dosiertem Körper- und Armeinsatz erfahren</li> </ul>	Technik <ul style="list-style-type: none"> <li>Zweikampfverhalten defensiv und offensiv erwerben mit schulbezogenen Regeln</li> <li>Kicken erwerben</li> </ul>	Technik <ul style="list-style-type: none"> <li>Zweikampfverhalten festigen und anwenden schulbezogene Regeln</li> <li>Korrekten Einwurf erwerben und anwenden</li> <li>Gedränge erwerben und anwenden</li> </ul>
Taktik <ul style="list-style-type: none"> <li>Spielregeln und Spielverständnis durch „Touchrugby“ erwerben</li> </ul>	Taktik <ul style="list-style-type: none"> <li>Zweikampf annehmen</li> <li>Täuschungen erwerben und anwenden</li> <li>Gefährliches Verhalten erkennen und vermeiden</li> </ul>	Taktik <ul style="list-style-type: none"> <li>Balltempo erhöhen</li> <li>Spielzüge erlernen</li> <li>Taktische Varianten im Team aufbauen</li> </ul>
Regeln <ul style="list-style-type: none"> <li>Rückpass</li> <li>Spielfeld</li> </ul>	Regeln <ul style="list-style-type: none"> <li>Zweikampffregeln schulbezogen</li> <li>Ballspiel mit Fuss</li> <li>Offside</li> <li>Bodenspiel</li> </ul>	Regeln <ul style="list-style-type: none"> <li>Einwurf: Gasse</li> <li>Anspiel: Gedränge</li> </ul>

## Smolball

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlägerhaltung beachten</li> <li>• Ball zuspielen</li> <li>• Ball annehmen</li> <li>• Ball führen</li> <li>• Torschuss erwerben</li> </ul>	<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ballkontrolle festigen</li> <li>• Passspiel im Lauf anwenden</li> <li>• Torschuss Vorhand, Rückhand und Überkopf erwerben und anwenden</li> <li>• Direktschuss anwenden</li> </ul>	<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Torschuss aus der Bewegung gestalten</li> <li>• Sprung-Torschuss erwerben und anwenden</li> </ul>
<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Freistellen anwenden</li> <li>• Decken anwenden</li> <li>• Ball abdecken</li> </ul>	<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Direktes Passspiel einsetzen</li> <li>• Verhalten 1:1 offensiv und defensiv erwerben</li> <li>• Grundprinzipien des Torhüterspiels kennen</li> </ul>	<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kreuzen, Doppelpass, etc. anwenden</li> <li>• Überzahl- / Unterzahlsituationen schulen</li> <li>• Spielerpositionen offensiv und defensiv kennen und umsetzen</li> <li>• Verhalten in 2:1-Situationen (Verhalten Angreifer / Verteidiger) schulen</li> </ul>
<b>Regeln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundregeln</li> </ul>	<b>Regeln</b>	<b>Regeln</b>

## Tanzen

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einfache Schritte im Takt ohne Musik ausführen</li> <li>• Einfache Bewegungen nachahmen</li> </ul>	<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einfache Schritte und einfache Schrittkombinationen zu Musik ausführen</li> <li>• Körperspannung verbessern</li> <li>• Bewegungen gross ausführen</li> </ul>	<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurze und längere Choreographie zu Musik erwerben und ausführen</li> <li>• Tanzschritte gestalten und variieren</li> <li>• Eigene Tanzschritte gestalten und vorführen</li> </ul>
<b>Taktik</b>	<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mut zur Darstellung gewinnen</li> </ul>	<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aussenwirkung aufnehmen und eigene Darstellung verbessern</li> </ul>

## Tchoukball

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ball werfen</li> <li>• Ball fangen</li> <li>• Ball auf Netz werfen</li> </ul>	<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wurf / Sprungwurf aufs Netz festigen</li> <li>• Passspiel festigen</li> </ul>	<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wurf variieren: Distanz, Stärke, Winkel</li> <li>• Wurftäuschungen anwenden</li> </ul>
<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abdeckung des Raumes erwerben</li> <li>• Einweg-Tchoukball anwenden</li> </ul>	<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verteidigung des Raumes erwerben</li> <li>• Tchoukball auf zwei Netze anwenden</li> </ul>	<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Angriff variieren durch schnelles Zuspiel und Wechsel der Angriffsseiten</li> <li>• Raumverteidigung festigen und anwenden</li> </ul>
<b>Regeln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kein Prellen</li> <li>• Verbotene Zone</li> <li>• Schrittregel</li> </ul>	<b>Regeln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zweiwegspiel</li> <li>• Zeitregel</li> </ul>	<b>Regeln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Originale Pass- und Verteidigungsregeln</li> </ul>

## Tischtennis

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlägerhaltung beachten</li> <li>• Schlagtechniken (Vor- und Rückhand) einführen</li> <li>• Anspiel korrekt ausführen</li> </ul>	<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorhand (VH) und Rückhand (RH) mit Topspin erwerben</li> <li>• Service/Anspiel Grundschlagart variieren</li> <li>• Schlaghärte variieren</li> <li>• Beinarbeit mit Sidestep erwerben</li> </ul>	<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• VH und RH mit Unterschnitt/Slice erwerben</li> <li>• VH und RH mit Topspin anwenden und gestalten</li> <li>• Beinarbeit schulen</li> <li>• Angriffsschläge einsetzen</li> <li>• Verteidigungsschläge einsetzen</li> <li>• Service/Anschlag mit diversen „Schnitten“ spielen</li> </ul>
<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundstellung anwenden</li> <li>• Ball in die Mitte spielen</li> <li>• Ball cross spielen</li> </ul>	<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundstellung (Abstand zum Tisch) anwenden</li> <li>• Ball in bestimmte Richtung spielen (longline, cross, auf den Körper)</li> <li>• Schlagart an die Spielsituation anpassen</li> <li>• Schlaghärte variieren</li> </ul>	<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Taktische Möglichkeiten kennen und anwenden</li> <li>• Stärken und Schwächen des Gegenspielers erkennen</li> <li>• Spiel variieren</li> <li>• Abstand zum Tisch variieren</li> <li>• Ball früh oder spät treffen</li> </ul>
<b>Regeln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielregeln Einzel</li> </ul>	<b>Regeln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Doppel: abwechselnd spielen</li> </ul>	<b>Regeln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Originale Anspielregeln</li> <li>• Anspielregeln Doppel</li> </ul>

**Unihockey \*\***

<b>Niveau 1</b>	<b>Niveau 2</b>	<b>Niveau 3</b>
<p>Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ball annehmen</li> <li>• Ball zuspielen</li> <li>• Ball führen</li> <li>• Ball schiessen</li> </ul>	<p>Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passspiel im Lauf anwenden</li> <li>• Unterschiedliche Schussarten (gezogener Schuss, Handgelenksschuss) erwerben</li> <li>• Direktschuss einsetzen</li> <li>• Rückhandpass erwerben</li> </ul>	<p>Technik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Druckschlagschuss, Schiebeschlagschuss, Schlagschuss einführen</li> <li>• Pass- und Zusammenspiel gestalten</li> <li>• Schussabgabe aus dem Lauf einsetzen</li> <li>• Körpertäuschungen anwenden</li> <li>• Backhandspiel (Schuss und Pass) erwerben und anwenden</li> <li>• Schüsse blocken</li> </ul>
<p>Taktik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Freistellen anwenden</li> <li>• Decken anwenden</li> <li>• Ball abdecken</li> </ul>	<p>Taktik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verhalten 1:1 offensiv und defensiv verbessern</li> <li>• Direktpassspiel anwenden</li> <li>• Doppelpass anwenden</li> <li>• Kreuzen anwenden</li> <li>• Spielpositionen Verteidigung / Angriff im 3:3 kennen</li> <li>• Verhalten in 2:1-Situationen (Verhalten Angreifer / Verteidiger / Torhüter) erwerben</li> <li>• Grundprinzipien des Torhüterspiels kennen</li> </ul>	<p>Taktik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inside anwenden</li> <li>• Doppeln</li> <li>• Überzahlsituationen kreieren</li> <li>• Spielerpositionen offensiv und defensiv kennen und umsetzen</li> <li>• Spielsysteme 3:3 (Mann- / Zonendeckung / 2:1 / 1:2) einführen</li> <li>• Spiel 5:5 (Center / Stürmer / Verteidiger) einführen</li> <li>• Verschiedene Spielsystem einsetzen (2:1:2 / 2:2:1 / 1:2:2) einführen</li> <li>• Überzahl- / Unterzahlsituationen schulen (inkl. Powerplay)</li> </ul>
<p>Regeln</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stockschlag</li> <li>• hoher Stock</li> <li>• Hand/Arm/Kopf</li> <li>• Bullypunkte</li> <li>• Torraum</li> </ul>	<p>Regeln</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fussspiel</li> <li>• Schutzraum</li> </ul>	<p>Regeln</p>



## **Volleyball \*\***

<b>Niveau 1</b>	<b>Niveau 2</b>	<b>Niveau 3</b>
<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Oberes Zuspiel erwerben</li> <li>• Unteres Zuspiel erwerben</li> <li>• Unteres Anspiel erwerben</li> </ul>	<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pass parallel zum Netz ausführen</li> <li>• Oberes Anspiel erwerben</li> <li>• Smash erwerben</li> <li>• Beachvolleyball spielen</li> <li>• 6:6 spielen</li> </ul>	<b>Technik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erworbene Gesten festigen und anwenden</li> <li>• Rückwärtspass erwerben</li> <li>• Finte erwerben</li> <li>• Block, Zweierblock erwerben</li> <li>• Verteidigung anwenden</li> <li>• Angriffsunterstützung ausführen</li> <li>• Beachvolleyball 2:2 spielen</li> </ul>
<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Klar kommunizieren („ich“/„ja“)</li> <li>• Spiel aufbauen („auf drei“)</li> </ul>	<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Annahme auf Passposition spielen</li> <li>• Spielvarianten wie Turbine und Schmetterlingsknoten umsetzen können</li> <li>• Sich zum Ball positionieren und im Feld orientieren</li> </ul>	<b>Taktik</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Passeur/euse rechts spielen</li> <li>• Mannschaftsaufstellung und Spielerpositionen und deren Aufgaben kennen und anwenden</li> </ul>
<b>Regeln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anspiel</li> <li>• Netz- und Übertritt</li> <li>• Anzahl Ballberührungen</li> <li>• Spielfeld</li> </ul>	<b>Regeln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielpositionen und Rotation</li> <li>• Blockregeln</li> <li>• Technikregeln (Doppelberührung, gehaltener Ball)</li> </ul>	<b>Regeln</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beachvolleyballregeln</li> </ul>

## **Einige weitere Sportarten**

Burner Games
Geräteturnen
Gymnastik
Inline-Skating
Jonglieren
Leichtathletik
Minigolf
Rückschlagspiele
Schlittschuhlaufen
Ultimate