

# BS.1

## A

### Laufen, Springen, Werfen

#### Laufen

1. **Die Schülerinnen und Schüler können schnell, rhythmisch, über Hindernisse, lang und sich orientierend laufen. Sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und wissen, wie sie ihre Laufleistungen verbessern können.**

Querverweise  
EZ - Räumliche Orientierung (4)  
BNE - Gesundheit  
EZ - Bewegung und Motorik (1)

#### Schnell Laufen

BS.1.A.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

|   |    |                                                                                                      |  |
|---|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1 | 1a | » können schnell laufen (z.B. Fangspiele, auf ein Signal weglaufen).                                 |  |
|   | 1b | » können auf den Fussballen schnell laufen.                                                          |  |
|   | 1c | » können aus verschiedenen Positionen schnell starten und eine kurze Strecke maximal schnell laufen. |  |
| 2 | 1d | » können wichtige Merkmale der Schnelllauftechnik nennen und anwenden.                               |  |
|   | 1e | » können auf den Fussballen schnell über tiefe Hindernisse laufen.                                   |  |
| 3 | 1f | » können auf den Fussballen schnell und rhythmisch über Hindernisse laufen.                          |  |
|   | 1g | » können wichtige Merkmale der Schnelllauftechnik im Hürdenlauf anwenden.                            |  |

#### Lange Laufen

BS.1.A.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

|   |    |                                                                                                                                         |  |
|---|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 1 | 2a | » können die eigene Anstrengung und Erholung wahrnehmen.                                                                                |  |
|   | 2b | » können nach kurzen Erholungspausen erneut intensiv laufen.                                                                            |  |
|   | 2c | » können nach einer intensiven Laufbelastung beschreiben, wie sich Anstrengung und Erholung im Körper anfühlen.                         |  |
| 2 | 2d | » können während einer längeren Laufbelastung die Laufgeschwindigkeit anpassen.                                                         |  |
|   | 2e | » können ihr Alter in Minuten laufen und wissen, dass regelmässiges Trainieren für die Leistungssteigerung entscheidend ist.            |  |
| 3 | 2f | » können ihr Alter in Minuten laufen. Sie können erklären, wie Ausdauer trainiert wird, und wissen, welche Prozesse im Körper ablaufen. |  |
|   | 2g | » können verschiedene Ausdauertrainingsmethoden erklären, ausführen und ihre Leistungsentwicklung begründen.                            |  |

|                                           |    |                                                                                                              |           |
|-------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Sich-Orientieren                          |    |                                                                                                              |           |
| BS.1.A.1 Die Schülerinnen und Schüler ... |    |                                                                                                              |           |
| 1                                         | 3a | » können sich in der Sporthalle und auf dem Pausenplatz selbstständig zurechtfinden.                         |           |
|                                           | 3b | » können sich auf dem Schulgelände im Laufen orientieren.                                                    |           |
|                                           | 3c | » können sich beim Laufen mit Orientierungshilfen zurechtfinden (z.B. Foto-OL, Schatzsuche, Schnitzeljagd).  | NMG.8.5.c |
| 2                                         | 3d | » können sich beim Laufen auf dem Schulgelände mit einem Plan orientieren.                                   |           |
|                                           | 3e | » können sich beim Laufen in der Schulgemeinde mit einem Plan orientieren.                                   | NMG.8.5.h |
| 3                                         | 3f | » können im Gelände oder im Wald eine Route mit einer Karte ablaufen.                                        | RZG.4.3.b |
|                                           | 3g | » können erklären, worauf sie beim Orientieren mit der Karte achten und wenden dies im Orientierungslauf an. |           |