

Beurteilungshilfe

Bewegung und Sport im 3. Zyklus

Basel, Juni 2021

Inhalt

1 Einführung	2
2 Laufen, Springen, Werfen	3
12 Minuten-Lauf: Bewertung Mädchen (1. Sek)	3
12 Minuten-Lauf: Bewertung Knaben (1. Sek).....	4
Ballweitwurf 200g: Bewertung Mädchen (1. Sek)	5
Ballweitwurf 200g: Bewertung Knaben (1. Sek)	6
Weitsprung: Bewertung Mädchen (2. Sek).....	7
Weitsprung: Bewertung Knaben (2. Sek)	8
Sprint 80m: Bewertung Mädchen (2. Sek).....	9
Sprint 80m: Bewertung Knaben (2. Sek)	9
Hochsprung: Bewertung Mädchen (3. Sek).....	11
Hochsprung: Bewertung Knaben (3. Sek)	13
Kugelstossen: Bewertung Mädchen (3. Sek)	15
Kugelstossen: Bewertung Knaben (3. Sek).....	16
3 Bewegen an Geräten	17
Bewegungsfolge Rollen und Drehen am Boden (1. Sek)	17
Bewegungsfolge am Barren (2. Sek)	20
Bewegungsfolge an den Ringen (2. Sek)	26
Parkour – Freerunning (3. Sek).....	29
4 Darstellen und Tanzen	31
Aerobic (1. Sek)	31
Rope Skipping (2. Sek)	33
Tanz (3. Sek)	36
5 Spielen	37
Basketball (1., 2. oder 3. Sek)	37
Fussball (1., 2. oder 3. Sek)	42
Unihockey (1., 2. oder 3. Sek).....	47

1 Einführung

An der Fachkonferenz Bewegung und Sport der Sekundarstufe I wurde von den Delegierten der Wunsch nach einer Orientierungshilfe zur Beurteilung im Sportunterricht geäussert, die sowohl Kriterien als auch Leistungstabellen beinhaltet. Eine Arbeitsgruppe bestehend aus Sportlehrpersonen und dem Fachexperten Sport des PZ.BS hat mit Unterstützung der Fachkonferenz die vorliegende Beurteilungshilfe erarbeitet. Basierend auf der «Planungshilfe Bewegung und Sport im 3. Zyklus» wurden für die Kompetenzbereiche «Laufen, Springen, Werfen», «Bewegen an Geräten», «Darstellen und Tanzen» und «Spielen» Beispiele für Testaufgaben zusammengestellt. Die Bereiche «Bewegen im Wasser» und «Gleiten, Rollen, Fahren» wurden nicht berücksichtigt, sollen aber zu einem späteren Zeitpunkt zusammen mit weiteren Testaufgaben ergänzt werden. Die Beurteilungshilfe hat einen empfehlenden Charakter, sie soll den Sportlehrpersonen als Unterstützung und Anregung für die eigene Beurteilungspraxis dienen. Die Kriterien, Leistungstabellen und Notentabellen können übernommen oder auch weiterentwickelt und an die eigenen Voraussetzungen angepasst werden.

Schullaufbahnverordnung

Gemäss Schullaufbahnverordnung sollen mindestens drei Leistungserhebungen pro Semester durchgeführt werden. Leistungserhebungen können sowohl mit Noten als auch Prädikaten, Punkten etc. bewertet werden. Somit muss die Zeugnisnote nicht zwingend auf dem Notenschnitt basieren, sondern kann auch durch eine Gesamtbeurteilung aufgrund verschiedener Bewertungsformen erfolgen.

In der Beurteilungshilfe wurden die Notenskalen für alle Leistungszüge gleichgesetzt, da es sich um sportmotorische Testaufgaben handelt. Sobald es sich um ein kognitives oder metakognitives Lernziel handelt, ist eine dreistufige Bewertungsskala anzuwenden.

Schulinterne Planung

Die Gestaltung des Sportunterrichts ist abhängig von den Rahmenbedingungen vor Ort, z. B. der Infrastruktur, dem Kollegium oder der Organisation des Unterrichts. Es wird empfohlen, Bewertungskriterien und Leistungstabellen in den schulinternen Fachgruppen abzusprechen, so dass gleiche Leistungen von Schülerinnen und Schüler gleich oder ähnlich bewertet werden können (z. B. 12 Minuten-Lauf). Es wird zudem empfohlen, den Unterricht ausgewogen zu gestalten und in jedem Schuljahr Testaufgaben aus verschiedenen Kompetenzbereichen durchzuführen.

Arbeitsgruppe

Bruno Niederhäuser, Cyril Schneider, Jochen Fauss, Patricia Meyer, Yves Moshfegh

2 Laufen, Springen, Werfen

12 Minuten-Lauf: Bewertung Mädchen (1. Sek)

BS.1.A Laufen

Die SuS ...

- können ihr Alter in Minuten laufen. Sie können erklären, wie Ausdauer trainiert wird, und wissen, welche Prozesse im Körper ablaufen. BS.1.A.1.2f

Testaufgabe 1: Du kannst in einem lockeren Lauftempo 12 Minuten rennen, ohne ins Gehen/Marschieren überzugehen oder anzuhalten.

o erfüllt → Note 4 auf sicher, eine höhere Note kann mit der Laufdistanz erreicht werden.

o nicht erfüllt → Note wird über Laufdistanz ermittelt.

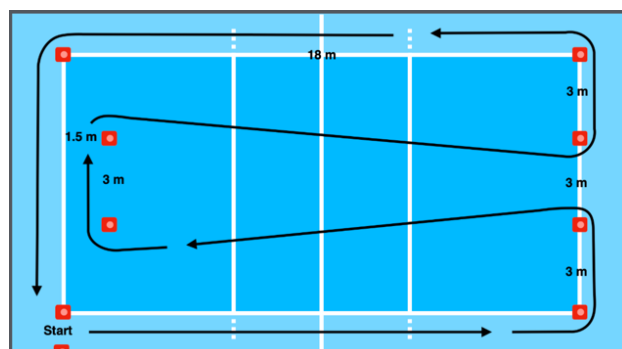
Testaufgabe 2: Du kannst in 12 Minuten möglichst weit rennen.

Bewertung auf der 400m Bahn:

Runden / Meter	Note
ab 6.5 / 2300 m	6
ab 6 / ab 2100 m	5.5
ab 5.5 / ab 1900 m	5
ab 5 / ab 1700 m	4.5
ab 4.5 / ab 1500 m	4
ab 3.5 / ab 1300 m	3.5
ab 3 / ab 1100 m	3
ab 2.5 / ab 900 m	2.5
ab 2 / ab 700 m	2
ab 1.5 / ab 600 m	1.5
bis 1.5 / bis 600 m	1

Bewertung in der Halle:

Runden	Note
ab 23	6
ab 21	5.5
ab 19	5
ab 17	4.5
ab 15	4
ab 13	3.5
ab 11	3
ab 9	2.5
ab 7	2
ab 5	1.5
bis 5	1



(Quelle: <https://www.sportunterricht.ch/test/coopertest.php>, Stand: 3.5.2021)

Hinweis

Auf www.sportunterricht.ch findet man Leistungstabellen für die 2. und 3. Klasse.

12 Minuten-Lauf: Bewertung Knaben (1. Sek)

BS.1.A Laufen

Die SuS ...

- können ihr Alter in Minuten laufen. Sie können erklären, wie Ausdauer trainiert wird, und wissen, welche Prozesse im Körper ablaufen. BS.1.A.1.2f

Testaufgabe 1: Du kannst in einem lockeren Lauftempo 12 Minuten rennen, ohne ins Gehen/Marschieren überzugehen oder anzuhalten.

o erfüllt → Note 4 auf sicher, eine höhere Note kann mit der Laufdistanz erreicht werden.

o nicht erfüllt → Note wird über Laufdistanz ermittelt

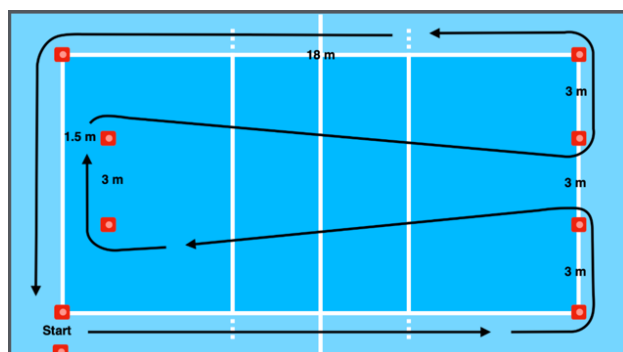
Testaufgabe 2: Du kannst in 12 Minuten möglichst weit rennen.

Bewertung auf der 400m Bahn:

Runden / Meter	Note
ab 7 / 2600 m	6
ab 6.5 / ab 2400 m	5.5
ab 6 / ab 2200 m	5
ab 5.5 / ab 2000 m	4.5
ab 5 / ab 1800 m	4
ab 4 / ab 1600 m	3.5
ab 3.5 / ab 1400 m	3
ab 2.5 / ab 1200 m	2.5
ab 2 / ab 1000 m	2
ab 1.5 / ab 800 m	1.5
bis 1.5 / bis 800 m	1

Bewertung in der Halle:

Runden	Note
ab 26	6
ab 24	5.5
ab 22	5
ab 20	4.5
ab 18	4
ab 16	3.5
ab 14	3
ab 12	2.5
ab 10	2
ab 8	1.5
bis 8	1



(Quelle: <https://www.sportunterricht.ch/test/coopertest.php>, Stand: 3.5.2021)

Hinweis

Auf www.sportunterricht.ch findet man Leistungstabellen für die 2. und 3. Klasse.

Ballweitwurf 200g: Bewertung Mädchen (1. Sek)

BS.1.C Werfen

Die SuS ...

- können wichtige Merkmale der Wurftechnik mit 5-Schrittanlauf nennen und anwenden.
BS.1.C.1e

Testaufgabe Leistung

Der Wurf darf aus dem Stand oder mit Anlauf erfolgen.

Die Abwurflinie darf nicht überschritten werden, sonst ist der Wurf ungültig.

Die SuS haben mehrere Versuche. Der weiteste Wurf kommt in die Wertung.

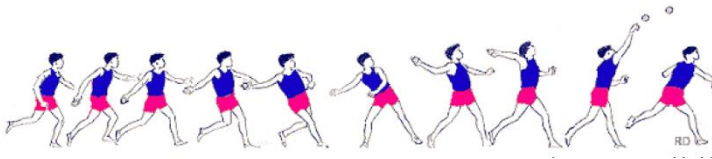
Empfehlung: Über mehrere Lektionen immer wieder messen und aufschreiben, so dass alle SuS sicher eine gültige Weite haben.

6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5
≥ 30m	≥ 27.5m	≥ 25m	≥ 22.5m	≥ 20m	≥ 15m	≥ 12.5m	< 10 m

Testaufgabe Technik

Aus einem rhythmischen 5-Schrittanlauf wird ein Ball (200g) in die Weite geworfen.

Die SuS haben 2 Probedurchgänge. Der dritte Durchgang zählt und wird bewertet (eventuell mit Videoaufnahme).



Punktevergabe: es können auch Teilpunkte vergeben werden. Volle Punktzahl nur dann geben, wenn das Beobachtungsmerkmal sehr gut erkennbar ist

- Der Anlauf ist rhythmisch korrekt (ta-ta-jam-ta-dam) (2 P)
- Der Wurfarm ist vor dem Abwurf gestreckt (2 P)
- Es findet ein hoher Abwurf statt, der Ball wird über Kopfhöhe geführt (1 P)
- Ein dynamischer Bewegungsablauf ist beobachtbar (2 P)
- Hüfteinsatz; bisher frontal zur Wurfrichtung ausgerichteter Oberkörper dreht sich nach rechts zum ausgestreckten Arm. (2 P)
- Der Impulsschritt, Bein wird flach über den Boden nach vorne gebracht, ist deutlich ersichtlich (2 P)
- Deutliches Stemmen mit dem Gegenbein ist beobachtbar (1P)

6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1
11-12 P	10 P	9 P	8 P	7 P	6 P	5 P	4 P	3 P	2 P	< 2 P

Ballweitwurf 200g: Bewertung Knaben (1. Sek)

BS.1.C Werfen

Die SuS ...

- können wichtige Merkmale der Wurftechnik mit 5-Schrittanlauf nennen und anwenden.
BS.1.C.1e

Testaufgabe Leistung

Der Wurf darf aus dem Stand oder mit Anlauf erfolgen.

Die Abwurflinie darf nicht überschritten werden, sonst ist der Wurf ungültig.

Die SuS haben mehrere Versuche. Der weiteste Wurf kommt in die Wertung.

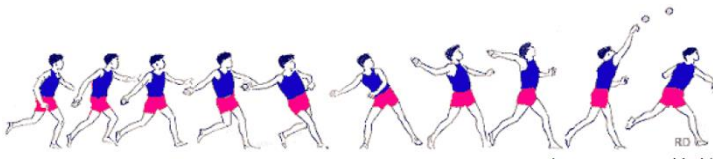
Empfehlung: Über mehrere Lektionen immer wieder messen und aufschreiben, so dass alle SuS sicher eine gültige Weite haben.

6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1
≥ 45m	≥ 41m	≥ 37m	≥ 33m	≥ 30m	≥ 26m	≥ 22m	≥ 19m	≥ 15m	≥ 11m	≥ 7m

Testaufgabe Technik

Aus einem rhythmischen 5-Schrittanlauf wird ein Ball (200g) in die Weite geworfen.

Die SuS haben 2 Probedurchgänge. Der 3. Durchgang zählt und wird bewertet (eventuell mit Videoaufnahme).



Punktevergabe: es können auch Teilpunkte vergeben werden. Volle

Punktzahl nur dann geben, wenn das Beobachtungsmerkmal sehr gut erkennbar ist

- Der Anlauf ist rhythmisch korrekt (ta-ta-jam-ta-dam) (2 P)
- Der Wurfarm ist vor dem Abwurf gestreckt (2 P)
- Es findet ein hoher Abwurf statt, der Ball wird über Kopfhöhe geführt (1 P)
- Ein dynamischer Bewegungsablauf ist beobachtbar (2 P)
- Hüfteinsatz; bisher frontal zur Wurfrichtung ausgerichteter Oberkörper dreht sich nach rechts zum ausgestreckten Arm. (2 P)
- Der Impulsschritt, Bein wird flach über den Boden nach vorne gebracht, ist deutlich ersichtlich (2 P)
- Deutliches Stemmen mit dem Gegenbein ist beobachtbar (1P)

6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1
11-12 P	10 P	9 P	8 P	7 P	6 P	5 P	4 P	3 P	2 P	< 2 P

Weitsprung: Bewertung Mädchen (2. Sek)

BS.1.A.1 Springen

Die SuS ...

- können wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik anwenden. BS.1.B.1.2f
- können wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und rückmelden. BS.1.B.1.2g

Testaufgabe «Kastenweitsprung»



Aus Anlauf (ca. 7m) Weitsprung ab Kastenoberteil mit Landung im Langsitz auf der Schaumstoffmatte. Je ein Sprung mit der Schrittfolge re-li-re und li-re-li.



<https://www.youtube.com/watch?v=nOoXWUJWLWo>

Beurteilungsraster

Pro erkennbares Beobachtungsmerkmal gibt es 1 Punkt

0 – nicht/kaum erkennbar; 1 – erkennbar; 2 – eindeutig erkennbar

Beobachtungspunkte	li – re - li			re – li - re		
	0	1	2	0	1	2
korrekte Schrittfolge vor dem Absprung						
Absprung: Aufrechte Körperhaltung beim Absprung						
Absprung: Aktive Fussgelenkarbeit						
Absprung: Sprungbein gestreckt						
Absprung: Schwungbein angewinkelt						
Absprung: deutlicher Schwungarmeinsatz						
Flugphase: deutliche Schrittstellung in der Flugphase						
Landung im Langsitz						
Schneller dynamischer Bewegungsablauf						

6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1
ab 34	ab 30	ab 26	ab 22	ab 18	ab 14	ab 12	ab 10	ab 8	ab 6	ab 4

Testaufgabe «Weitsprung auf Weite»

Die Schülerinnen führen aus schnellem Anlauf mit einbeinigem Absprung in der Absprungzone einen möglichst weiten Sprung aus. Dafür haben sie 3 Versuche. Der Test findet im Freien statt.

6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1
ab 4.15m	ab 3.90m	ab 3.65m	ab 3.40m	ab 3.15m	ab 2.90m	ab 2.65m	ab 2.40m	ab 2.15m	ab 1.90m	≥ 1.65 m

Weitsprung: Bewertung Knaben (2. Sek)

BS.1.A.1 Springen

Die SuS ...

- können wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik anwenden. BS.1.B.1.2f
- können wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und rückmelden. BS.1.B.1.2g

Testaufgabe «Kastenweitsprung»



Aus Anlauf (ca. 7m) Weitsprung ab Kastenoberteil mit Landung im Langsitz auf der Schaumstoffmatte. Je ein Sprung mit der Schrittfolge re-li-re und li-re-li.



<https://www.youtube.com/watch?v=nOoXWUJWLWo>

Beurteilungsraster

Pro erkennbares Beobachtungsmerkmal gibt es 1 Punkt

0 – nicht/kaum erkennbar; 1 – erkennbar; 2 – eindeutig erkennbar

Beobachtungspunkte	li – re - li			re – li - re		
	0	1	2	0	1	2
korrekte Schrittfolge vor dem Absprung						
Absprung: Aufrechte Körperhaltung beim Absprung						
Absprung: Aktive Fussgelenkarbeit						
Absprung: Sprungbein gestreckt						
Absprung: Schwungbein angewinkelt						
Absprung: deutlicher Schwungarmeinsatz						
Flugphase: deutliche Schrittstellung in der Flugphase						
Landung im Langsitz						
Schneller dynamischer Bewegungsablauf						

6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1
ab 34	ab 30	ab 26	ab 22	ab 18	ab 14	ab 12	ab 10	ab 8	ab 6	ab 4

Testaufgabe «Weitsprung auf Weite»

Die Schüler führen aus schnellem Anlauf mit einbeinigem Absprung in der Absprungzone einen möglichst weiten Sprung aus. Dafür haben sie 3 Versuche. Der Test findet im Freien statt.

6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1
ab 4.70m	ab 4.45m	ab 4.20m	ab 3.95m	ab 3.70m	ab 3.45m	ab 3.20m	ab 2.95m	ab 2.70m	ab 2.45m	≥ 2.20m

Sprint 80m: Bewertung Mädchen (2. Sek)

BS.1.A.1 Laufen

Die SuS ...

- können auf den Fussballen schnell und rhythmisch über Hindernisse laufen. BS.1.A.1.1f

Testaufgabe

Die Schülerin sprintet 80m auf einer genau abgemessenen, flachen Strecke (möglichst auf den Fussballen). Jede Testperson hat 2 Läufe. Die beiden Läufe werden mit einer Pause dazwischen absolviert (vollständige Erholung). Die Testleitung steht bei der Ziellinie, gibt das Startzeichen und stoppt die Laufzeit.

6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1
ab 12,0 s	ab 12,5 s	ab 13,0 s	ab 13,5 s	ab 14,0 s	ab 14,5 s	ab 15,0 s	ab 15,5 s	ab 16,0 s	ab 16,5 s	≥ 17,0 s

Sprint 80m: Bewertung Knaben (2. Sek)

BS.1.A.1 Laufen

Die SuS ...

- können auf den Fussballen schnell und rhythmisch über Hindernisse laufen. BS.1.A.1.1f

Testaufgabe

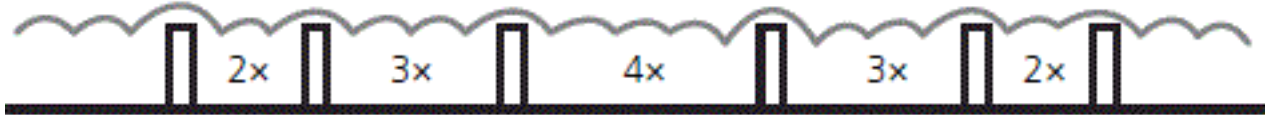
Der Schüler sprintet 80m auf einer genau abgemessenen, flachen Strecke (möglichst auf den Fussballen). Jede Testperson hat 2 Läufe. Die beiden Läufe werden mit einer Pause dazwischen absolviert (vollständige Erholung). Die Testleitung steht bei der Ziellinie, gibt das Startzeichen und stoppt die Laufzeit.

6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1
ab 11,0 s	ab 11,5 s	ab 12,0 s	ab 12,5 s	ab 13,0 s	ab 13,5 s	ab 14,0 s	ab 14,5 s	ab 15,0 s	ab 15,5 s	≥ 16,0 s

Alternative Testaufgabe*



Die Testperson überläuft 6 Hürden oder Kastenelemente (60–70 cm Höhe) mit 2/3/4/3/2 Bodenberührungen dazwischen (1er-/2er-/3er-/2er-/1er-Rhythmus). Je ein Durchgang links und rechts beginnend.



Kriterien:

- Korrekte Schrittfolge
- Fussballenlauf
- Einmal links, einmal rechts beginnen

Bemerkungen:

- Abstände der Hürden den Fähigkeiten anpassen (Empfehlung: ca. 2,50/4/6/4/2,50 m)
- Durchführung diagonal in der Halle, ev. letzte Hürde weglassen

Beurteilungsraster

Laufzeit 80m Knaben		Laufzeit Mädchen
< 11s	5 Punkte	< 12s
12,0 – 11,1 s	4 Punkte	13,0 – 12,1s
13,0 – 12,1s	3 Punkte	14,0 – 13,1s
14,0– 13,1s	2 Punkte	15,0 – 14,1s
15,0 – 14,1s	1 Punkt	16,0 – 15,1s
Hürdenlauf		
Kriterien sind eindeutig erfüllt	4 Punkte	
Kriterien sind mehrheitlich erfüllt	2 Punkte	
Kriterien sind kaum erfüllt	1 Punkt	

Punktetotal: _____

Bewertung

6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2
9P	8	7	6	5	4	3	2	1

* kann auch als formative Beurteilung durchgeführt werden.

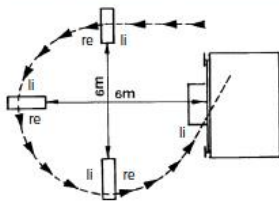
Hochsprung: Bewertung Mädchen (3. Sek)

BS.1.B Springen

Die SuS ...

- können wichtige Merkmale einer Hochsprungtechnik (z. B. Fosbury-Flop) anwenden und die eigene Leistung realistisch einschätzen. BS.1B.1.3f
- können wichtige Merkmale der Hochsprungtechnik bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und rückmelden. BS.1B.1.3g

Testaufgabe Hochsprungkreis



	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
<p>Rhythmus Auf einer Kreisbahn (siehe Bild) sind 3 Hindernisse (Langbänke) aufgestellt, die im 3er-Rhythmus (immer gleiches Sprungbein) übersprungen werden müssen mit einem abschliessenden Hochsprung auf die Schaumstoffmatte.</p>	<p>Korrekte rhythmische Schrittfolge ist erkennbar.</p> <p style="text-align: right;"><input type="checkbox"/></p>	<p>Korrekte rhythmische Schrittfolge ist eindeutig erkennbar und die Bewegung ist dynamisch.</p> <p style="text-align: right;"><input type="checkbox"/></p>			
<p>Technik Fosbury-Flop Aus einem Bogenanlauf (letzte 3 Schritte) kräftig in die Höhe springen und einen Fosburyflop ausführen. 3 Versuche. Merkmale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Letzte drei Schritte als Bogenlauf (jam-ta-tam) • Körper über der Latte gestreckt. • Landung auf dem Rücken, Beine zeigen in Anlaufrichtung • Anlauf als Steigerungslauf, Dynamische Bewegung 	<p>Mindestens 3 Elemente der Fosbury-Technik sind eindeutig erkennbar.</p> <p style="text-align: right;"><input type="checkbox"/></p>	<p>4 Elemente der Fosbury-Technik sind eindeutig erkennbar.</p> <p style="text-align: right;"><input type="checkbox"/></p>	<p>5 Elemente der Fosbury-Technik sind eindeutig erkennbar</p> <p style="text-align: right;"><input type="checkbox"/></p>	<p>Mindestens 6 Elemente der Fosbury-Technik sind eindeutig erkennbar</p> <p style="text-align: right;"><input type="checkbox"/></p>	

Laufen, Springen, Werfen

<ul style="list-style-type: none"> • Absprung: Schwungbeineinsatz rechtwinklig. • Absprung: Steigphase deutlich erkennbar. • Absprung: Schwungarmeinsatz deutlich. 					
<p>Leistung Hochsprung Aus einem Bogenanlauf (letzte drei Schritte) kräftig in die Höhe springen und einen Fosburyflop ausführen (empfohlen). Es sind aber auch andere Hochsprungstechniken mit einbeinigem Absprung möglich. Pro Höhe stehen 3 Versuche zur Verfügung.</p>	Die Höhe von 1.00m wird übersprungen. □	Die Höhe von 1.05m wird übersprungen. □	Die Höhe von 1.10m wird übersprungen. □	Die Höhe von 1.20m wird übersprungen. □	Die Höhe von 1.30m wird übersprungen. □

6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1
11P	10P	8-9 P	7 P	6 P	5 P	4 P	3 P	2 P	1 P	0 P

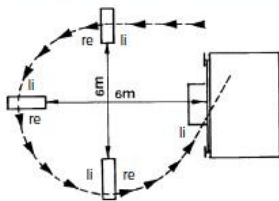
Hochsprung: Bewertung Knaben (3. Sek)

BS.1.B Springen

Die SuS ...

- können wichtige Merkmale einer Hochsprungtechnik (z. B. Fosbury-Flop) anwenden und die eigene Leistung realistisch einschätzen. BS.1B.1.3f
- können wichtige Merkmale der Hochsprungtechnik bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und rückmelden. BS.1B.1.3g

Testaufgabe Hochsprungkreis



	1 Punkt	2 Punkte	3 Punkte	4 Punkte	5 Punkte
<p>Rhythmus Auf einer Kreisbahn (siehe Bild) sind 3 Hindernisse (Langbänke) aufgestellt, die im 3er-Rhythmus (immer gleiches Sprungbein) übersprungen werden müssen mit einem abschliessenden Hochsprung auf die Schaumstoffmatte.</p>	<p>Korrekte rhythmische Schrittfolge ist erkennbar.</p> <p style="text-align: right;"><input type="checkbox"/></p>	<p>Korrekte rhythmische Schrittfolge ist eindeutig erkennbar und die Bewegung ist dynamisch.</p> <p style="text-align: right;"><input type="checkbox"/></p>			
<p>Technik Fosbury-Flop Aus einem Bogenanlauf (letzte 3 Schritte) kräftig in die Höhe springen und einen Fosburyflop ausführen. 3 Versuche. Merkmale:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Letzte drei Schritte als Bogenlauf (jam-ta-tam) • Körper über der Latte gestreckt. • Landung auf dem Rücken, Beine zeigen in Anlaufrichtung • Anlauf als Steigerungslauf, Dynamische Bewegung 	<p>Mindestens 3 Elemente der Fosbury-Technik sind eindeutig erkennbar.</p> <p style="text-align: right;"><input type="checkbox"/></p>	<p>4 Elemente der Fosbury-Technik sind eindeutig erkennbar.</p> <p style="text-align: right;"><input type="checkbox"/></p>	<p>5 Elemente der Fosbury-Technik sind eindeutig erkennbar</p> <p style="text-align: right;"><input type="checkbox"/></p>	<p>Mindestens 6 Elemente der Fosbury-Technik sind eindeutig erkennbar</p> <p style="text-align: right;"><input type="checkbox"/></p>	

Laufen, Springen, Werfen

<ul style="list-style-type: none"> • Absprung: Schwungbeineinsatz rechtwinklig. • Absprung: Steigphase deutlich erkennbar. • Absprung: Schwungarmeinsatz deutlich. 					
<p>Leistung Hochsprung Aus einem Bogenanlauf (letzte drei Schritte) kräftig in die Höhe springen und einen Fosburyflop ausführen (empfohlen). Es sind aber auch andere Hochsprungstechniken mit einbeinigem Absprung möglich. Pro Höhe stehen 3 Versuche zur Verfügung.</p>	Die Höhe von 1.10m wird übersprungen. □	Die Höhe von 1.15m wird übersprungen. □	Die Höhe von 1.25m wird übersprungen. □	Die Höhe von 1.35m wird übersprungen. □	Die Höhe von 1.45m wird übersprungen. □

6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1
11P	10P	8-9 P	7 P	6 P	5 P	4 P	3 P	2 P	1 P	0 P

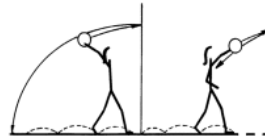
Kugelstossen: Bewertung Mädchen (3. Sek)

BS.1.C.1 Stossen

Die SuS ...

- können wichtige Merkmale der Kugelstosstechnik nennen und beim Stossen anwenden. BS.1.C.1.2b
- können eine Kugel weit stossen und wichtige Merkmale bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und rückmelden. BS.1.C.1.2c

Testaufgabe 1 «Stoss-Wurfübung»



Die Testperson stösst einen Basketball einarmig aus einem 3-Schritt-Anlauf gegen die Wand, fängt den zurückfliegenden Ball und wirft ihn vom Fangort aus mit einem Fussballeinwurf aus 3-Schritt-Anlauf nochmals an die Wand. Der Ball muss anschliessend über die Ziellinie (6 m ab Wand für Knaben, 4 m ab Wand für Mädchen) zurückfliegen. Der Startort kann beliebig gewählt werden. Mit dem Anlauf einmal links beginnen und rechts stossen, sowie einmal rechts beginnen und links stossen.

Beurteilungsraster

Pro erkennbares Beobachtungsmerkmal gibt es 1 Punkt

Beobachtungspunkte	li – re - li	re – li - re	
Korrektter Anlauf: Stossen rechts: li-re-li, Fussballeinwurf li-re-li Stossen links: re-li-re, Fussballeinwurf re-li-re			
Anlaufrhythmus: tam-ta-tam			
Nach dem Stossen muss der Ball gefangen werden			
Der Ball muss über die Ziellinie zurückfliegen			Punkttotal 1
Mind. Ziellinie: Mädchen 4 m			

Testaufgabe 2 «Kugelstossen auf Weite»

Die Schülerinnen stossen eine Kugel (3kg) mit dem linken oder dem rechten Arm mit Anlauf oder aus dem Stand.

Die Schülerinnen haben 3 Versuche und können mit jedem Stoss Punkte sammeln.

Punkte	0	1	2	3	4	5	6	
Distanz in cm	Bis 200	Ab 200	Ab 300	Ab 400	Ab 550	Ab 700	Ab 825	Punkttotal 2

Bewertung aus Testaufgaben 1 UND 2

6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1
27-28 P.	25-26 P.	23-24 P.	21-22 P.	18-20 P.	16-17 P.	13-15 P.	10-12 P.	7-9 P.	4-6 P.	0-3 P.

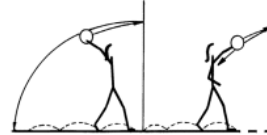
Kugelstossen: Bewertung Knaben (3. Sek)

BS.1.C.1 Stossen

Die SuS ...

- können wichtige Merkmale der Kugelstosstechnik nennen und beim Stossen anwenden. BS.1.C.1.2b
- können eine Kugel weit stossen und wichtige Merkmale bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und rückmelden. BS.1.C.1.2c

Testaufgabe 1 «Stoss-Wurfübung»



Die Testperson stösst einen Basketball einarmig aus einem 3-Schritt-Anlauf gegen die Wand, fängt den zurückfliegenden Ball und wirft ihn vom Fangort aus mit einem Fussballeinwurf aus 3-Schritt-Anlauf nochmals an die Wand. Der Ball muss anschliessend über die Ziellinie (6 m ab Wand für Knaben, 4 m ab Wand für Mädchen) zurückfliegen. Der Startort kann beliebig gewählt werden. Mit dem Anlauf einmal links beginnen und rechts stossen, sowie einmal rechts beginnen und links stossen.

Beurteilungsraster

Pro erkennbares Beobachtungsmerkmal gibt es 1 Punkt

Beobachtungspunkte	li – re - li	re – li - re	
Korrektter Anlauf: Stossen rechts: li-re-li, Fussballeinwurf li-re-li Stossen links: re-li-re, Fussballeinwurf re-li-re			
Anlaufrhythmus: tam-ta-tam			
Nach dem Stossen muss der Ball gefangen werden			
Der Ball muss über die Ziellinie zurückfliegen			Punktetotal 1
Mind. Ziellinie: Mädchen 4 m			

Testaufgabe 2 «Kugelstossen auf Weite»

Die Schülerinnen stossen eine Kugel (4kg) mit dem linken oder dem rechten Arm mit Anlauf oder aus dem Stand.

Die Schülerinnen haben 3 Versuche und können mit jedem Stoss Punkte sammeln.

Punkte	0	1	2	3	4	5	6	
Distanz in cm	bis 350	ab 350	ab 450	ab 550	ab 700	ab 850	ab 950	Punktetotal 2

Bewertung aus Testaufgaben 1 UND 2

6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1
27-28 P.	25-26 P.	23-24 P.	21-22 P.	18-20 P.	16-17 P.	13-15 P.	10-12 P.	7-9 P.	4-6 P.	0-3 P.

3 Bewegungen an Geräten

Bewegungsfolge Rollen und Drehen am Boden (1. Sek)

BS.2.A.1 Grundbewegungen an Geräten

Die SuS ...

- können eine Bewegungsfolge zum Rollen-Drehen ausführen. BS.2.A.1.2e
- können Roll- und Drehbewegungen unter erschwerten Bedingungen ausführen (z. B. Rolle vorwärts mit Minitrampolin auf den Mattentisch, Handstand abrollen). BS.2.A.1.2f

Testaufgabe

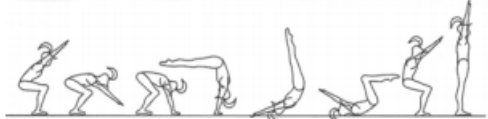

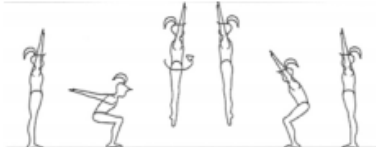
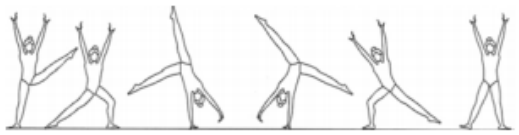
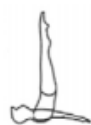
Die SuS turnen eine Bewegungsfolge zum Rollen und Drehen am Boden. Im zweiten Teil wählen sie zwei zusätzliche Elemente aus und zeigen sie vor. Die Wahlelemente können in die Kür integriert oder separat geturnt werden.

Der Pflichtteil der Kür und die Durchführung von zwei einfachen Elementen sollen bei einer guten Durchführung die Note 4 ergeben. Als Wahlelemente kommen alle Elemente in Frage, welche nicht in der Pflichtkür vorkommen. Es kann aus einfachen, mittleren und schwierigen Elementen gewählt werden. Je schwieriger das Element, desto mehr Punkte sind möglich. Die Wahlelemente werden am Ende der Kür fließend vorgeführt.


Beispiel Pflichtprogramm

- Standwaage
- Rolle vorwärts
- Sprung mit ½ Drehung
- Rad

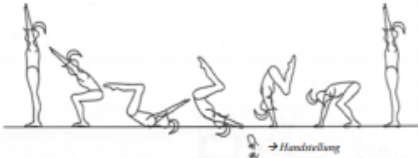
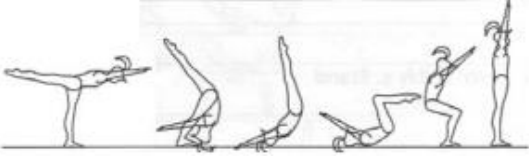
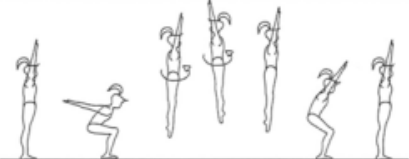


Auswahl einfacher Elemente (für die Pflichtkür)

Element	Knotenpunkte	
Rolle vorwärts	- Körperspannung - Beine zusammen - Füße gestreckt - Aufstehen ohne Armeinsatz	<u>Rolle vorwärts</u> 
Standwaage	- Körperspannung - Oberkörper und hinteres Bein bilden eine Linie (parallel zum Boden) - Gestrecktes Standbein	<u>Standwaage</u> 
Strecksprung mit ½ Drehung	- Körperspannung - Klare Landung - Klare, kontrollierte Drehung	<u>Strecksprung mit 1/2 Drehung</u> 
Rad	- Körperspannung - Bewegung in einer Linie - Beine/ Füße gestreckt	<u>Rad</u> 
Kerze	- Körperspannung - Rücken und Beine bilden eine Linie - Füße gestreckt	<u>Kerze</u> 



Bewegen an Geräten

Kopfstand	<ul style="list-style-type: none"> - Körperspannung - Eine Linie von Kopf bis Fuss - Hände und Kopf bilden Dreieck 	<p><u>Kopfstand</u></p> 
-----------	---	---


Auswahl mittlerer Elemente

Element	Knotenpunkte	
Rolle rückwärts	<ul style="list-style-type: none"> - Körperspannung - Beine zusammen - Füße gestreckt - Aufstehen mit aktivem Armeinsatz 	<p><u>Rolle rückwärts</u></p> 
Standwaage mit Rolle vorwärts	<ul style="list-style-type: none"> - Körperspannung - Oberkörper und hinteres Bein bilden eine Linie (parallel zum Boden) - Gestrecktes Standbein - Kriterien Rolle 	<p><u>Standwaage, Rolle vw. ohne Stütz der Hände</u></p> 
Strecksprung mit 1/1 Drehung	<ul style="list-style-type: none"> - Körperspannung - Klare Landung - Klare, kontrollierte Drehung 	<p><u>Strecksprung mit 1/1 Drehung</u></p> 
Handstand abrollen (mit Hilfe)	<ul style="list-style-type: none"> - Körperspannung - Gestreckt in Endposition - Kriterien Rolle 	<p><u>Handstand abrollen</u></p> 
Sprungrolle	<ul style="list-style-type: none"> - Körperspannung - Beidbeiniger Absprung - Klare Flugphase - Saubere Rolle zum Aufstehen 	<p><u>Sprungrolle</u></p> 

Auswahl schwieriger Elemente

Handstand abrollen (ohne Hilfe)	<ul style="list-style-type: none"> - Körperspannung - Gestreckt in Endposition - Kriterien Rolle 	<p><u>Handstand abrollen</u></p> 
Rolle rückwärts zum Handstand (Streuli)	<ul style="list-style-type: none"> - Körperspannung - Aktives Abstoßen mit den Armen - Erkennbare Handstandposition am Ende 	<p><u>Rolle rückwärts zum Handstand (Streuli)</u></p> 

Bewegen an Geräten

Radwende	<ul style="list-style-type: none"> - Körperspannung - Körper ist gestreckt - Blick bei Landung nach hinten 	<p><u>Radwende (Rondat)</u></p> 
-----------------	---	--

Bewertungsraster

Pflichtteil									
Elemente <i>(alle verlangten Elemente werden geturnt)</i>	2 Punkte Abzug pro fehlendes Element.								
	Abzug: _____								
PUNKTE	3			4			5		
Bewegungsqualität <i>(Körperspannung bei den geturnten Elementen)</i>	Körperspannung ist kaum vorhanden.			Die/der Turnende zeigt mehrheitlich eine gute Körperspannung. Vereinzelt kommt es zum Spannungsabfall.			Während der ganzen Kür ist der Körper angespannt und konzentriert.		
Technische Ausführung <i>(Knotenpunkte der Elemente werden beachtet)</i>	Es werden viele technische Fehler begangen.			Die Elemente sind mehrheitlich korrekt ausgeführt.			Alle Elemente sind technisch perfekt geturnt.		
Fluss der Kür/Abfolge	Die Abfolge der Elemente scheint nicht geplant und ist nicht fließend.			Die Abfolge der Elemente wirken überlegt. Es kommt zu kleineren Unterbrechungen im Fluss.			Die Elemente werden wie aus einem Guss vorgeführt und enden mit einem sauberen, geplanten Abgang. Die Elemente werden rhythmisch aneinandergereiht.		
PUNKTE PFLICHTTEIL (max.15): _____									
Wertung Wahlelemente	e	m	s	e	m	s	e	m	s
	0.5	1	2	1	2	3	2	3	4
Element 1 _____	Element kaum erkennbar. Technisch schlecht ausgeführt.			Element erkennbar und gute Ausführung.			Technisch perfekte Ausführung mit Körperspannung.		
Element 2 _____	Element kaum erkennbar. Technisch schlecht ausgeführt.			Element erkennbar und gute Ausführung.			Technisch perfekte Ausführung mit Körperspannung.		
PUNKTE GESAMT (max. 23):				Kommentar:					
6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5
22-23	20-21	18-19	15-17	13-14	11-12	9-10	6-8	4-5	weniger

Alternative Testaufgabe

Die SuS stellen alle 6 Elemente der Kür selber zusammen. Die Bewertung erfolgt anhand der oben aufgeführten Kriterien: Bewegungsqualität, technische Ausführung, dem Fluss der Kür und der Schwierigkeitspunkte.

Bewegungsfolge am Barren (2. Sek)

BS.2.A.1 Grundbewegungen an Geräten

Die SuS ...

- können eine Bewegungsfolge zum Schaukeln (z. B. an den Ringen) oder zum Schwingen (z. B. am Barren) ausführen. BS.2.A.1.3e

Testaufgabe




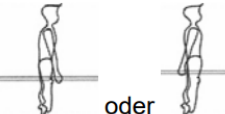
Die SuS turnen eine vorgegebene Barrenkür. Im zweiten Teil wählen sie zwei zusätzliche Elemente aus und zeigen sie vor. Die Wahlelemente können in die Kür integriert oder separat geturnt werden.

Der Pflichtteil der Kür und die Durchführung von zwei einfachen Elementen sollen bei einer guten Durchführung die Note 4 ergeben. Als Wahlelemente kommen alle Elemente in Frage, welche nicht in der Pflichtkür vorkommen. Es kann aus einfachen, mittleren und schwierigen Elementen gewählt werden. Je schwieriger das Element, desto mehr Punkte sind möglich.


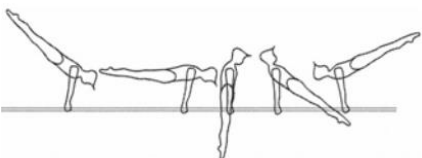
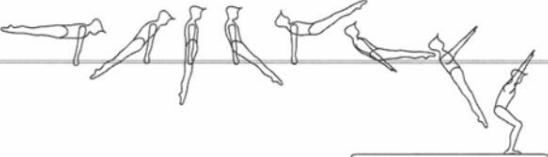
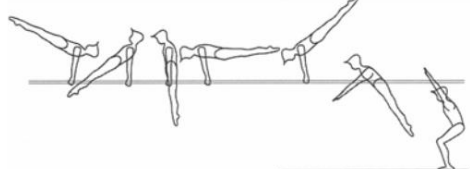
Beispiel Pflichtprogramm

- 1x Aufgang (Sprung zum Stütz)
- Schwingen (mind. 5x)
- Grätschsitz
- 1x Abgang (Kehre oder Wende) → geturntes Element steht bei Wahlelement nicht mehr zur Verfügung.

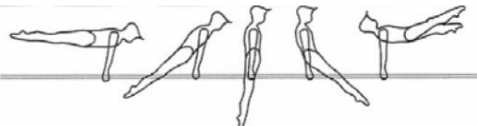



Auswahl einfacher Elemente (für die Pflichtkür)

Element	Knotenpunkte	
Sprung zum Stütz	- Körperspannung - Beine zusammen - Füße gestreckt - Aufrechter Körper	<u>Sprung zum Stütz</u> 
20s Stütz	- Siehe Stütz	<u>Sprung zum Stütz</u> 
Aussenquersitz	- Kontrollierter Übergang aus Schwung zum Sitz - Körperspannung - Füße gestreckt	<u>Aussenquersitz</u>  aus Vorschwing
Grätschsitz	- Körperspannung - Aufrechte Haltung - Füße gestreckt	<u>Grätschsitz</u> 


Bewegen an Geräten

Reitsitz (auf einem Holmen)	<ul style="list-style-type: none"> -Körperspannung -Aufrechte Haltung Füße gestreckt 	<p><u>Reitsitz</u> (auf einem Holmen)</p>  <p>hinter li oder re Hand</p>
Schwingen im Stütz	<ul style="list-style-type: none"> -Körperspannung -Öffnung Schulterwinkel -Rhythmus -Schwunghöhe -Füße über dem Holmen 	<p><u>Schwingen im Stütz</u></p> 
Kehre	<ul style="list-style-type: none"> -Körperspannung -Schwunghöhe -Landung kontrolliert 	<p><u>Kehre</u></p> 
Wende	<ul style="list-style-type: none"> -Körperspannung -Schwunghöhe -Landung kontrolliert 	<p><u>Wende</u></p>  <p><i>Variationen:</i> hoch / gehockt</p>


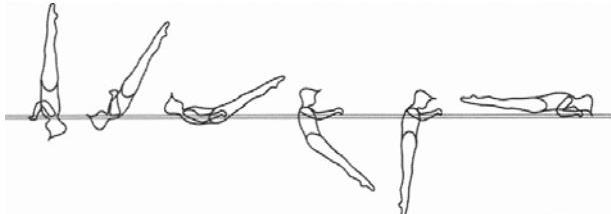
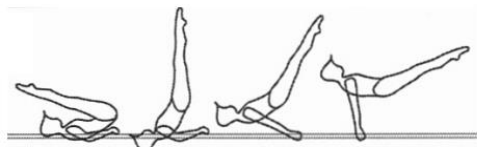

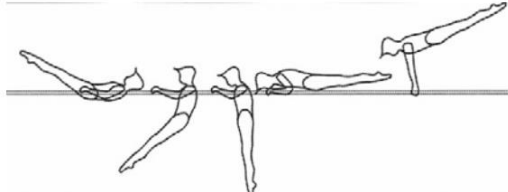
Auswahl mittlerer Elemente

Schwingen mit Grätschen am Schwungende	<ul style="list-style-type: none"> -Körperspannung -Öffnung Schulterwinkel -Rhythmus -Schwunghöhe 	<p><u>Schwingen mit grätschen am Schwungende</u></p> 
Einwenden zum Vorschwung	<ul style="list-style-type: none"> -Körperspannung -Öffnung Arme -Füße höher als Kopf 	<p><u>Einwenden zum Vorschwung</u></p>  <p>aus Seitstand (mit Minitrampolin)</p>
Schwingen im Oberarmhang	<ul style="list-style-type: none"> -Körperspannung -Öffnung Schulterwinkel -Rhythmus -Schwunghöhe 	<p><u>Schwingen im Oberarmhang</u></p> 
Winkelstütz	<ul style="list-style-type: none"> -Körperspannung -Beine zusammen -Füße gestreckt -Hüftwinkel 	<p><u>Winkelstütz</u></p>  <p>gehockt oder gestreckt</p>

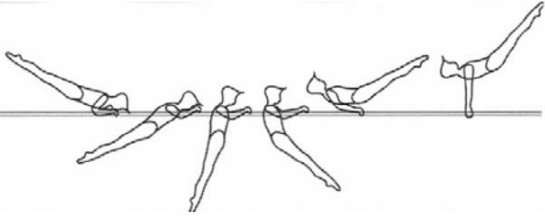
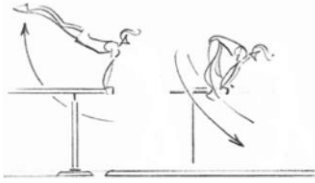
Bewegen an Geräten

Oberarmstand (Schulterstand) Aus Grätschsitz	<ul style="list-style-type: none"> -Körperspannung -Körper bildet eine Linie (parallel zum Boden) 	<p><u>Oberarmstand (Schulterstand)</u></p> 
Affentanz	<ul style="list-style-type: none"> -Füße mit Schwung korrekt aufsetzen 	
Kehre mit halber Drehung	<ul style="list-style-type: none"> -Körperspannung -Schwunghöhe Landung kontrolliert -1/2 Drehung am Ende 	

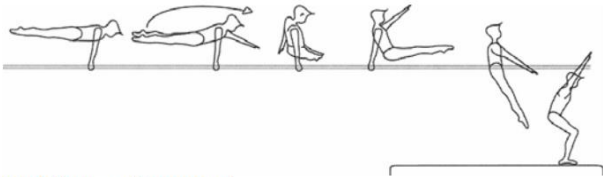
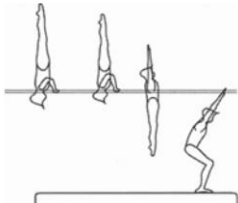
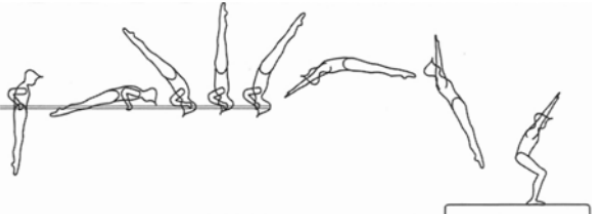
Auswahl schwieriger Elemente

Oberarmstand (aus Schwingen)	<ul style="list-style-type: none"> -Körperspannung -Körper bildet eine Linie (parallel zum Boden) 	<p><u>Oberarmstand (Schulterstand)</u></p> 
Schulterstand abrollen	<ul style="list-style-type: none"> -Körperspannung -Körper bildet eine Linie (parallel zum Boden) -Ausschwingen nach hinten 	<p><u>Schulterstand abrollen</u></p> 
Oberarmkippe zum Stütz	<ul style="list-style-type: none"> -Körperspannung -Wenig Krafteinsatz -Arbeit mit Schwung 	<p><u>Oberarmkippe zum Stütz</u></p> 
Rolle rückwärts	<ul style="list-style-type: none"> -Körperspannung -Körper bildet eine Linie -Ohne Krafteinsatz -«runder» Schwung 	<p><u>Rolle rückwärts</u></p> 
Stemme rückwärts	<ul style="list-style-type: none"> -Körperspannung -Klares Abdrücken vom Barren 	<p><u>Stemme rückwärts</u></p> 

Bewegen an Geräten

Stemme vorwärts	<ul style="list-style-type: none"> -Körperspannung -Klares Abdrücken vom Barren 	<p><u>Stemme vorwärts</u></p> 
Abgrätschen am Barrenende	<ul style="list-style-type: none"> -Körperspannung -Schwunghöhe -Landung kontrolliert 	<p><u>Abgrätschen am Barrenende</u></p> 

Schwierige Elemente ++ (Zückerli)

Kreiskehre	<ul style="list-style-type: none"> -Körperspannung -Kontrollierte Landung -Klarer Kreisschwung erkennbar 	<p><u>Kreiskehre</u></p>  <p><i>Variation: am Barrenende</i></p>
Oberarmstand zu Seitstand	<ul style="list-style-type: none"> -Körperspannung -Körper bildet eine Linie -Kontrollierte Landung 	<p><u>Oberarmstand zu Seitstand</u></p> 
Überschlag am Barrenende	<ul style="list-style-type: none"> - 	<p><u>Überschlag am Barrenende</u></p> 

Bewegen an Geräten

Bewertungsraster

Pflichtteil											
Elemente (alle verlangten Elemente werden geturnt)			2 Punkte Abzug pro fehlendes Element. Abzug: _____								
PUNKTE			3			4			5		
Bewegungsqualität (Körperspannung bei den geturnten Elementen)			Körperspannung ist kaum vorhanden.			Die/der Turnende zeigt mehrheitlich eine gute Körperspannung. Vereinzelt kommt es zum Spannungsabfall.			Während der ganzen Kür ist der Körper angespannt und konzentriert.		
Technische Ausführung (Knotenpunkte der Elemente werden beachtet)			Es werden viele technische Fehler begangen.			Die Elemente sind mehrheitlich korrekt ausgeführt.			Alle Elemente sind technisch perfekt geturnt.		
Fluss der Kür/Abfolge			Die Abfolge der Elemente stockt und ist nicht fließend.			Es kommt zu kleineren Unterbrechungen im Fluss.			Die Elemente werden wie aus einem Guss vorgeführt und enden mit einem sauberen, geplanten Abgang.		
PUNKTE PFLICHTTEIL (max. 15): _____											
Wertung Wahlelemente			e	m	s	e	m	s	e	m	s
			0.5	1	2	1	2	3	2	3	4
Element 1 _____			Element kaum erkennbar. Technisch schlecht ausgeführt.			Element erkennbar und gute Ausführung.			Technisch perfekte Ausführung mit Körperspannung.		
			0.5	1	2	1	2	3	2	3	4
Element 2 _____			Element kaum erkennbar. Technisch schlecht ausgeführt.			Element erkennbar und gute Ausführung.			Technisch perfekte Ausführung mit Körperspannung.		
PUNKTE GESAMT (max. 23):						Kommentar:					
6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5		
22-23	20-21	18-19	15-17	13-14	11-12	9-10	6-8	4-5	weniger		

Alternative Testaufgabe

Die SuS stellen alle 6 Elemente der Kür selber zusammen. Die Bewertung erfolgt anhand der oben aufgeführten Kriterien Bewegungsqualität, technische Ausführung, dem Fluss der Kür und der Schwierigkeitspunkte.

Hinweis

Als Alternative eignet sich auch eine Kür am Stufenbarren.

Bewegen an Geräten

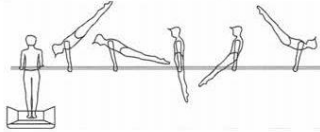
Anhang 3: Elementenkatalog zu Barren (ABC)

einfache Aufgänge:

Sprung zum Stütz



Einwenden zum Vorschwung



aus Seitstand
(mit Minitrampolin)

einfache Elemente:

30 Sekunden im Stütz bleiben

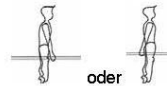
Durchstützeln vorwärts

Aussenquersitz



aus Vorschwung

Grätschsitz



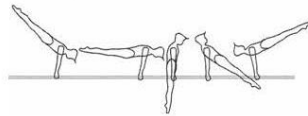
oder

Reitsitz (auf einem Holmen)

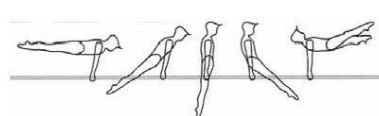


hinter li oder re Hand

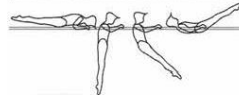
Schwingen im Stütz



Schwingen mit grätschen am Schwungende

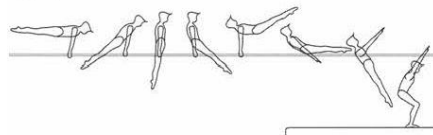


Schwingen im Oberarmhang

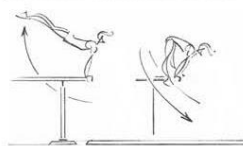


einfache Abgänge:

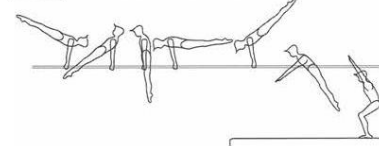
Kehre



Abgrätschen am Barrenende



Wende



Variationen:
hoch /
gehockt

Bewegungsfolge an den Ringen (2. Sek)

BS.2.A.1 Grundbewegungen an Geräten

Die SuS ...

- können eine Bewegungsfolge zum Schaukeln (z. B. an den Ringen) oder zum Schwingen (z. B. am Barren) ausführen. BS.2.A.1.3e

Testaufgabe

Die SuS zeigen an den Ringen eine Übung mit verschiedenen Elementen ihrer Wahl. Als Pflichtprogramm turnen sie den Grundsprung, 2 halbe Drehungen und den Niedersprung.

Kriterien

Bewegungsfolge Ringe	Lernziel erreicht	Lernziel übertroffen	Lernziel weit übertroffen
Anzahl Elemente	Mind. 3 - Schwingen - ½ Drehung vorne & hinten - Niedersprung hinten	Mind. 5, davon 1 schwieriges Element	Mind. 6 davon 2 schwierige Elemente
Technische Ausführung	Knotenpunkte erkennbar aber wenig deutlich	Knotenpunkte meistens sichtbar	Alle Knotenpunkte deutlich sichtbar
Schwunghöhe	Angemessen	hoch	Konstant sehr hoch
Körperspannung	Durchschnittlich, Körper und Beine nicht ganz gestreckt	Körper und Beine meistens gespannt und gestreckt	Körper und Beine immer gespannt und gestreckt

Elemente	Lernziel erreicht	Lernziel übertroffen	Lernziel weit übertroffen
Grundsprung	Korrekt Schritt (ta-dam), Zunahme der Schwunghöhe	Körper gespannt C+ und C- erkennbar	Hohe Schwunghöhe, Füsse gestreckt
½ Drehung	Mit korrektem Schritt zwei halbe Drehungen	Drehung im Umkehrpunkt, Beine zusammen	Beine/Füsse geschlossen/gestreckt, dynamische Auslösung
Niedersprung	Im Umkehrpunkt, sicherer Stand	Körper gespannt	Angemessene Schwunghöhe
Sturzhang	Kopfhohle Ringe ohne Hilfe	Mit wenig Schwung auf- und abspringen	Aus dem Grundsprung zur korrekten Zeit auf- und abspringen
Beugehang	Schwunghohle Ringe: Beugehangposition 5 Sek. halten	Schwunghohle Ringe: Mit Anschieben den Beugehang hin und zurück halten	Beugehang aus dem Grundsprung ausführen und 1 Pendellänge halten

(Vorlage: Reimann, Esther: Förderorientierte Beurteilung. Ringe (EA). Sportdidaktik.ch.)

Bewegen an Geräten

Beurteilungsraster

Ringturnen	ungenügend	genügend	gut	sehr gut
Anzahl Elemente (ge=3, gut=5 davon 1 schwierig, sg=6 davon 2 schwierig)				
Schwunghöhe				
Technische Ausführung				
Körperspannung				
Kommentar:				
Gesamtbeurteilung/Note:				

Elementekatalog

Einfach	Schwierig
<ul style="list-style-type: none"> • Schwingen • ½ Drehung (ein), ½ Drehung (aus) • ½ Drehung (ein), ½ Drehung (ein), 1/1 Drehung aus • Niedersprung • Sturzhang im Stand (ohne Schwingen) • Beugehang im Stand (5 Sekunden) • Eigene Elemente 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/1 Drehung als Ganzes ein und aus • Beugehang • Abschwingen aus Beugehang mit ½ Drehung • Niedersprung mit ½ Drehung • Sturzhang • Abschwingen aus Sturzhang mit ½ Drehung • Saltoabgang rw • Eigene Elemente

Eigene Elemente sind nach Absprache mit der Lehrperson möglich.

Anhang 2: Elementenkatalog zu Schaukelringe (B+C)

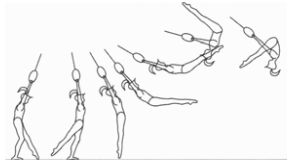
1/2 Drehung



1/2 + 1/4 oder 3/4 Drehung zum Seitschwingen, 3/4 zurück

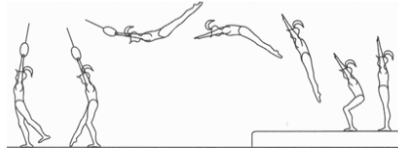


Sturzhang

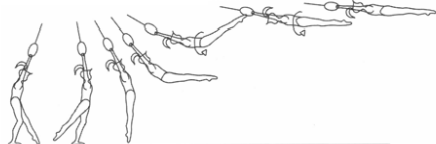


Variation:
gegrätscht

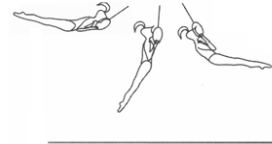
Niedersprung rückwärts



1/1 Drehung



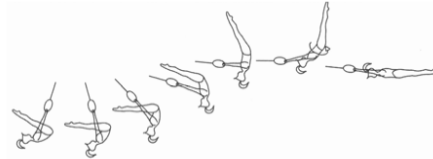
Beugehang



Sturzhang am Ende des Rückschaukelns



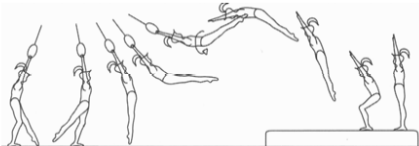
Sturzhang, abschwingen und 1/2 Drehung



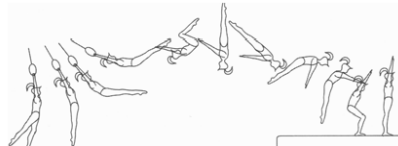
Auskugeln



1/2 Drehung zum Niedersprung



Saltoabgang (Überschlag rw zum Niedersprung)



Bilderquellen:

Schweizerischer Turnverband (2004). *Turnsprache Terminologie*. Aarau
ESK (1978). *Lehrmittel Turnen und Sport in der Schule. Band 7 Geräteturnen*. Bern

Parkour – Freerunning (3. Sek)

BS.2.A.1 Grundbewegungen an Geräten

Die SuS ...

- können das Überwinden von Hindernissen variabel gestalten. BS.2.A.1.4g

Testaufgabe

Die SuS zeigen einen „Run“ und können dabei verschiedene Hindernisse/Geräte dynamisch, vielseitig und sicher überwinden.

Kriterienraster

Run	Lernziel erreicht	Lernziel übertroffen	Lernziel weit übertroffen
Anzahl Elemente	Mindestens 6	Mindestens 10	Mindestens 14
Bewegungsfluss	Verhalten, aber ohne Unterbrechungen	Meistens flüssig und zügig	Immer flüssig und zügig
Style	Die Bewegungen wirken nicht immer elegant	Die Bewegungen wirken meistens elegant	Die Bewegungen sehen immer sehr elegant aus
Schwierigkeit	Es werden nur einfache Bewegungen gezeigt.	Einfache und mehrere schwierige Bewegungen	Viele schwierige Bewegungen
Sicherheit	Der Lauf wirkt nicht immer sicher	Es sind keine Unsicherheiten erkennbar	Sehr sicher, alle Bewegungen sind sehr kontrolliert

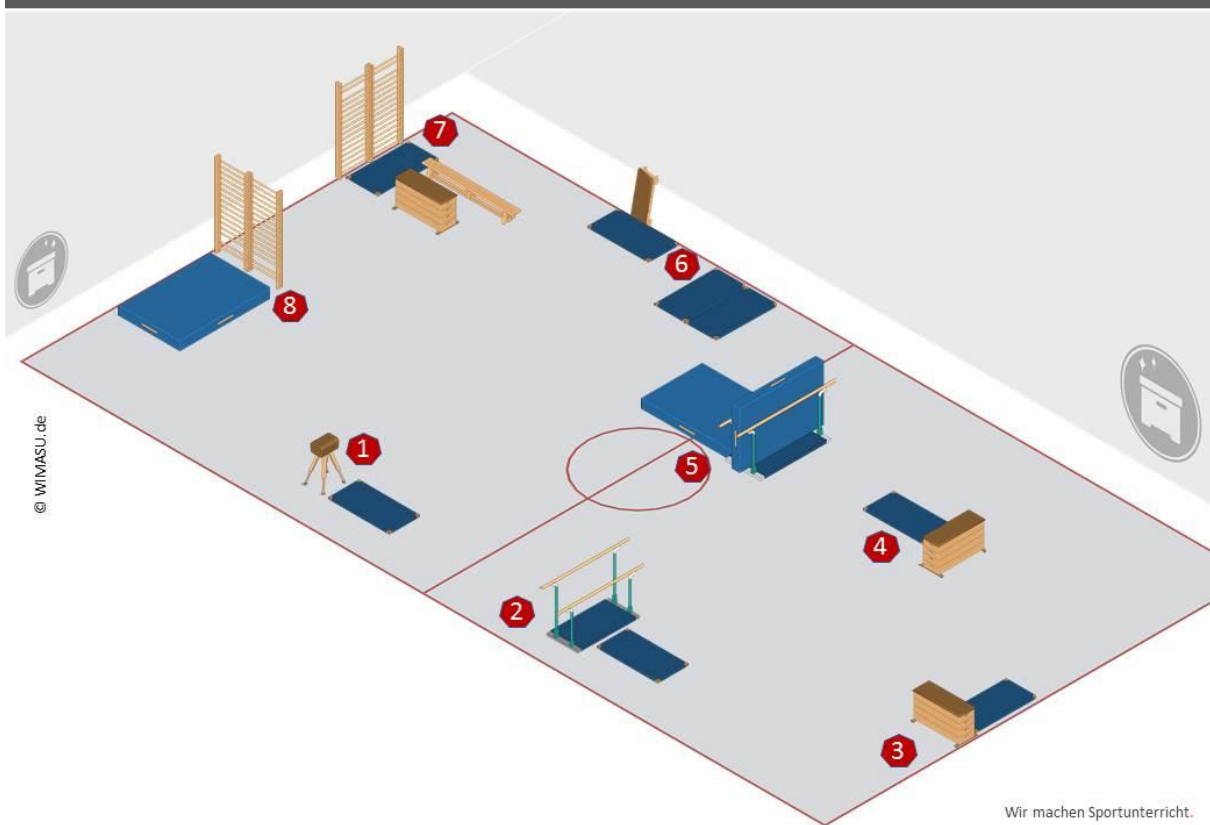
Weitere oder andere Kriterien können auch mit der Klasse abgesprochen werden.

Beurteilungsraster

Parkour	ungenügend	genügend	gut	sehr gut
Anzahl Elemente (ge=6, gut=10, sg=14)				
Bewegungsfluss				
Style				
Schwierigkeit				
Sicherheit				
Kommentar:				
Gesamtbeurteilung/Note:				

(Vorlage: Reimann, Esther: Förderorientierte Beurteilung. Parkour. Sportdidaktik.ch.)

Beispiel Geräteaufstellung Parkour



<p>1. Bock Einfach: Grätschsprung Mittel: Speed Vault Schwierig: Katzensprung</p>	<p>5. Stufenbarren mit dicker Matte Einfach: mit Absprunghilfe (z. B. Kastendeckel) über die Matte klettern Mittel: ohne Hilfe über die Matte klettern Schwierig: Überspringen vom Holmen</p>
<p>2. Stufenbarren Einfach: Twister mit Start im Barren Mittel: Twister Schwierig: Underbar</p>	<p>6. Wand Einfach: Wall up Mittel: Wall up 360 Schwierig: Wall Spin mit schräg gestelltem Kastendeckel (steiler Winkel)</p>
<p>3. Kasten an der Wand Einfach: Wall Run mit Handabstütz auf Kasten Mittel: Wall Step über tiefen Kasten (3 Teile) Schwierig: Wall Step über hohen Kasten (4 Teile)</p>	<p>7. Sprossenwand Einfach: Arm Jump vom Boden Mittel: Arm Jump von Langbank Schwierig: Arm Jump vom Kasten (grössere Distanz)</p>
<p>4. Kasten Einfach: Step Vault Mittel: Wheel Jump Schwierig: Dash Vault</p>	<p>8. Sprossenwand (ausgeklappt) Einfach: Niedersprung mit Abrollen Mittel: Half Turn Schwierig: Bauchwende</p>
<p>Bilder und weitere Elemente im Lehrmittel: Parkour und Freerunning. bm-sportverlag.ch Begleitfilm Parkour: bm-sportverlag.ch</p>	

4 Darstellen und Tanzen

Aerobic (1. Sek)

BS.3.A.1 Körperwahrnehmung

Die SuS ...

- können auf die Qualität der Bewegung und auf die Körperhaltung achten (wie stehe ich, wie fühlt sich der Körper an). BS.3.A.1.3f
- können sich in der Bewegungsausführung spüren und korrigieren.

BS.3.C.1 Tanzen – Rhythmisch bewegen

Die SuS ...

- können verschiedene Taktarten und Musikstile rhythmisch interpretieren. BS.3.C.1d

Testaufgabe

Die Testaufgabe besteht aus zwei Teilen.

1. Pflichtchoreographie

Die SuS zeigen eine vorgegebene Aerobic-Choreografie bestehend aus den 12 unten aufgeführten Basic-Schritten.

2. Eigene Choreographie

Die SuS stellen zusätzlich eine eigene Choreographie aus den 12 Basic-Schritten zusammen und halten diese schriftlich fest.

Basicschritte:

1. March&Tap
2. Step Touch
3. Toe Touch&Plie Touch
4. V-Step
5. Grapevine
6. Mambo
7. Lunge
8. Cha Cha Cha
9. Box Step
10. Leg Curl
11. Knee Lift
12. Front Kick

Nach Einführung der Schritte durch die Lehrperson erfolgt die Übungsphase und Präsentation in Vierergruppen. Auch die eigene Kür wird in den Vierergruppen geübt, so lernen alle SuS neben der vorgegebenen Choreographie auch die selber choreographierten Bewegungsfolgen der anderen Gruppenmitglieder.

Anmerkung

Zur Förderung der Körperwahrnehmung können sich die SuS filmen und so die Innen- und Aussensicht anhand des Videos vergleichen (z. B. sind die Körperteile gestreckt, gerade, rund, tief etc.).

Darstellen und Tanzen

Bewertung:

Die Bewertung erfolgt anhand von 6 Kriterien und beinhaltet sowohl die vorgegebene als auch die eigene Choreographie. Bei der Präsentation der eigenen Choreographie werden die anderen Gruppenmitglieder nicht bewertet, sie tanzen lediglich zur Unterstützung mit.

	1 Punkt		2 Punkte		3 Punkte		
Kriterium 1 einhalten des Rhythmus (vorgegebene und eigene Choreo)	die Choreo folgt mehrheitlich einem anderen/falschen Rhythmus		während des mehrheitlichen Teils der Choreo wird der Rhythmus eingehalten		während der ganzen Choreo wird der Rhythmus gekonnt eingehalten		
Kriterium 2 korrekte Ausführung der Schritte (vorgegebene und eigene Choreo)	die Ausführung der 12 Basic-Schritte lässt zu wünschen übrig und ist weit weg von perfekt		die 12 Basic-Schritte werden korrekt, aber teilweise etwas ungenau ausgeführt		die 12 Basic-Schritte werden korrekt und mit Leichtigkeit ausgeführt		
Kriterium 3 die schriftliche Planung der eigenen Choreo ist sauber und sinnvoll	nicht erfüllt		erfüllt		klar erfüllt		
die vorgegebene Choreo wird möglichst exakt wiedergegeben	nicht erfüllt		erfüllt		klar erfüllt		
Kriterium 4 Bewegung mit Musik in Einklang (vorgegebene und eigene Choreo)	mangelhafte Durchführung		gute Durchführung		sehr gute Durchführung		
Kriterium 5 Bewegungsfolge mehrmals wiederholen (vorgegebene und eigene Choreo)	der/die SuS kann die Bewegungsfolge nur mit Mühe wiederholen		der/die SuS kann die Bewegungsabfolge wiederholen		der/die SuS kann mit Leichtigkeit die Bewegungsfolge wiederholen		
Kriterium 6 Dynamik und Ausdruck (vorgegebene und eigene Choreo)	die Vorführung ist wenig dynamisch und ausdruckslos		die Vorführung ist dynamisch und ausdrucksvoll		die Vorführung ist sehr dynamisch und äusserst ausdrucksvoll		
6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5
18	16	14	12	10	8	6	4

Youtube - Video mit Aerobic Grundschritten: [update Academy GmbH](#)

Rope Skipping (2. Sek)

BS.3 Darstellen und Tanzen - Bewegungskunststücke

Die SuS ...

- können eine Folge von Bewegungskunststücken ausführen. BS.3.B.1.2e
- können eine Folge von Bewegungskunststücken choreografieren und präsentieren (z.B. mit Musik). BS.3.B.1.2f

Testaufgabe

Die SuS entwickeln und präsentieren eine eigene Bewegungsfolge mit Springseil nach vorgegebenem Bewertungsmuster. Nach 4 bis 6 Takteinheiten darf eine Wiederholung stattfinden. Alle Sprünge müssen mehrfach gezeigt werden, um als erfüllt gewertet zu werden. Musik oder ein bestimmter Rhythmus soll begleitend genutzt und von der Lehrperson passend gewählt werden.

Bewertung

Die SuS stellen eine eigene Bewegungsfolge nach folgendem Muster zusammen:

für die Note 4: die 6 «basic»-Sprünge plus 2 «advanced»-Sprünge

für die Note 5: die 6 «basic»-Sprünge plus 4 «advanced»- oder «power»-Sprünge

für die Note 6: die 6 «basic»-Sprünge plus 4 «advanced»- und 2 «power»-Sprünge

	1 Punkt		2 Punkte		3 Punkte		
Kriterium 1 einhalten vom Rhythmus	die Choreo folgt mehrheitlich einem anderen/falschen Rhythmus		während des mehrheitlichen Teils der Choreo wird ein klarer Rhythmus eingehalten		während der ganzen Choreo wird der Rhythmus gekonnt eingehalten		
Kriterium 2 korrekte Ausführung der Sprünge	die Ausführung der Sprünge lässt zu wünschen übrig und ist weit weg von perfekt		die Sprünge werden korrekt, aber teilweise etwas un gelenk ausgeführt		die Sprünge werden korrekt und mit Leichtigkeit ausgeführt		
Kriterium 3 sinnvolle (komplexer werdend, aufeinander aufbauend) Abfolge von basic-, advanced- und power-Sprüngen	nicht erfüllt		erfüllt		klar erfüllt		
Kriterium 4 Bewegung mit Musik in Einklang	mangelhafte Durchführung		gute Durchführung		sehr gute Durchführung		
Kriterium 5 Bewegungsqualität und -fluss	die Bewegungen sind eher hölzern und steif, es kommt kein Fluss zustande		die Bewegungen sind zwar geschmeidig, manchmal aber etwas stockend		die Bewegungen sind geschmeidig und fließend		
Kriterium 6 Dynamik und Ausdruck	die Vorführung ist wenig dynamisch und ausdruckslos		die Vorführung ist dynamisch und ausdrucksvoll		die Vorführung ist sehr dynamisch und äusserst ausdrucksvoll		
6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5
18	16	14	12	10	8	6	4

12 Sprungformen

1. Two-Foot-Jump (basic)
2. Twist (basic)
3. Jumping Jack (basic)
4. Forward Straddle (basic)
5. Jog Step (basic)
6. High Knee (basic/power)
7. Front / Back Cross (advanced)
8. Cancan (advanced)
9. Toad (advanced)
10. Crougar (advanced)
11. Doubles (power)
12. Quarter Rope Jump (power)

→ Nach Absprache mit der Lehrperson sind auch weitere Sprungformen möglich.

Beschreibung Sprungformen (Quelle: mobilesport.ch)

1. Two-Foot-Jump (basic)

Bei jedem Sprung mit beiden Füßen gleichzeitig landen und springen. Hier ist es wichtig, dass pro Seilumdrehung nur einmal gesprungen wird.

2. «Twist» (basic)

Den Two-Foot-Jump machen, aber mit geschlossenen Beinen einen Twist springen.

3. Jumping Jack (basic)

Mit dem «Two-Foot Jump» beginnen. Beim Hochspringen die Beine seitwärts öffnen und in der Grätsche landen. Beim nächsten Sprung schliessen sich die Beine wieder.

4. Forward Straddle (basic)

Anstatt einer Grätsche (Jumping Jack) einen Ausfallschritt vorwärts-rückwärts springen.

5. Jog Step (basic)

Abwechselnd von einem Bein auf das andere springen, als würde auf der Stelle gelaufen werden. Dazu das Knie anheben und nicht die Ferse hinten hochziehen. Pro Sprung eine Seilumdrehung.

6. High Knee (basic/power)

Die Übung ist eine Variation des «Jog Step»: das Knie wird weiter gehoben als normal, bis auf die Höhe der Hüfte.

7. Front / Back Cross (advanced)

In dieser Übung werden gekreuzte Sprünge hintereinander durchgeführt. Die Arme werden alternierend hinter den Körper geführt. Nach einem normalen Sprung den linken Arm hinter dem Körper auf die andere Seite führen. Das Seil schwingt einmal an der Körperseite vorbei. Anschliessend den linken Arm wieder zurückführen und weiterspringen. Nun gleichzeitig zum linken Arm (hinter dem Körper durch) den rechten Arm vor dem Körper auf die Gegenseite führen und so gekreuzt weiterspringen.

8. «Cancan» (advanced).

Auf einem Bein hüpfend das andere Knie anheben und mit dem nächsten Seilsprung wieder senken. Anschliessend mit demselben Bein Kick nach vorne und wieder schliessen. Auf einem Bein werden so vier Seilsprünge ausgeführt. Nun folgt ein stetiger Beinwechsel mit Knie hoch und Kick.

9. Toad (advanced)

«High Knee» und «Cross» sind für den Toad Voraussetzung. Dieser Sprung ist eine Mischung aus einem «High Knee» und einem «Cross». Nach dem Überspringen des Seils ein Knie anheben und die Arme kreuzen. Der Arm auf der Seite des hochgehobenen Beins geht dabei unter dem Bein durch. Nach dem Überspringen die Arme wieder öffnen.

10. Crougar (advanced)

Charakteristisch für diese Übung sind drei hintereinander folgende Rotationen: Ein erster Sprung auf zwei Füßen, ein zweiter auf einem Fuss, beim dritten wird das Seil seitlich des Körpers geführt. Nach einem gewöhnlichen Seilsprung das rechte Bein anheben. Der rechte Arm schwingt anschliessend

Darstellen und Tanzen

unter dem hochgehobenen Bein durch. Nach dem Überspringen geht der rechte Arm auf die linke Seite, und das Seil wird einmal ohne Sprung an der Körperseite vorbeigeführt.

11. Doubles (power)

Das Seil wird bei jedem Sprung zweimal durchgeschwungen. Ausgangssprung ist der «Two-Foot-Jump». Nun höher als gewöhnlich abspringen und das Seil beschleunigen, so dass es zweimal unter den Füßen durchgeht.

12. Quarter Rope Jump (power)

Das Seil zweimal zusammenlegen und an beiden Enden festhalten. Abspringen und die Knie zur Brust hochziehen. Das zusammengefaltete Seil unter den Füßen durchziehen und über den Rücken und Kopf nach vorne führen.

Videos zu verschiedenen Sprüngen

Jog Step	Heel Tip Toe Tip	Swing Easy Jump	Heel Tip
Side Straddle	Double Under	Kick Step Direct	Backward Swing Easy
Double Kick Step	Front Back	Cancan	Jump
Turn	Front Back 2	Half Turn	X-it
			Side Swing Criss
			Cross

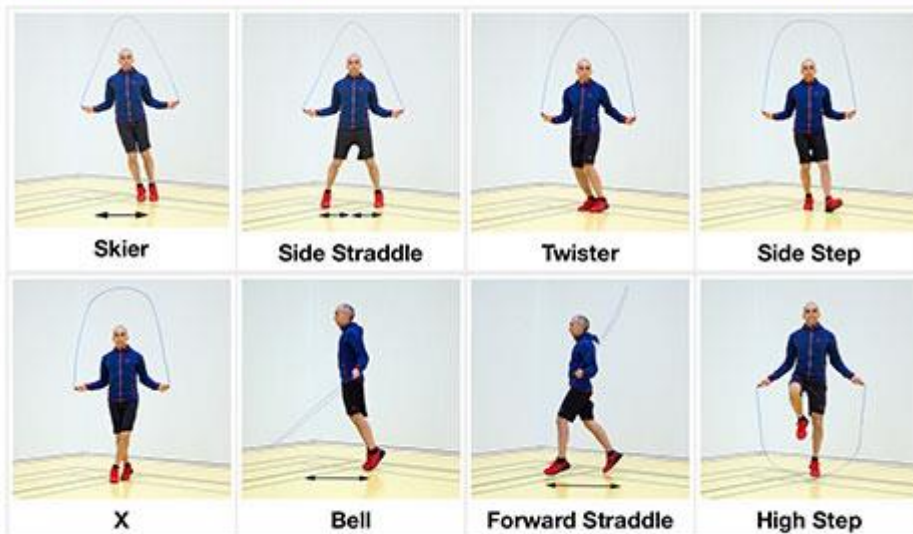
Beispiel für Kür

Inspiration für Seilsprungfilm, den die SuS selber drehen können

Quelle: [Schulsportwyland Youtube Playlist](#)

TOP 8 Rope Skipping

Formen alleine



© sportunterricht.ch

Quelle: www.sportunterricht.ch

Weitere Webseiten mit Videomaterial

www.springmithoppi.ch

[feel your body gmbh - YouTube](#)

Tanz (3. Sek)

BS.3.C Darstellen und Tanzen

Die SuS ...

- können sich Tanzchoreografien einprägen und präsentieren. BS.3.C.1.2f
- können verschiedene Taktarten und Musikstile rhythmisch interpretieren. BS.3.C.1d.

Testaufgabe

Die Lehrperson gibt eine Bewegungsfolge vor oder stellt Lernvideos (z. B. dance360-school.ch) zur Verfügung. Die SuS lernen und üben die vorgegebene Bewegungsfolge, ergänzen sie mit eigenen Elementen und entwickeln sie in Kleingruppen zu ihrem eigenen Tanz, ihrer eigenen „Show“ weiter.

Bewertung

Die Bewertung erfolgt anhand von 6 Kriterien. Der Fokus liegt auf einem ausdrucksvollen Tanz, guter Bewegungsqualität, Kreativität und dem etwaigen Einsatz von Requisiten. Die vorgegebene Bewegungsfolge soll erkennbar sein, muss aber keineswegs im Mittelpunkt der Show stehen und darf auch abgeändert werden. Die Kriterien 1, 2 und 3 werden für die ganze Gruppe gewertet, die Kriterien 4, 5 und 6 für die einzelnen Schülerinnen und Schüler. Somit erhalten alle eine individuelle Note.

	1 Punkt		2 Punkte		3 Punkte		
Kriterium 1 durch LP vorgegebene Bewegungsfolge	ist knapp erkennbar und unsauber ausgeführt		ist erkennbar und eingebettet in die eigene Choreo		ist eindeutig erkennbar, weiterentwickelt und passend in die eigene Choreo eingebettet		
Kriterium 2 eigene Elemente, Kreativität in der Auswahl der Elemente und deren Aneinanderreihung	es sind kaum eigene Elemente erkennbar, sie lassen zu wünschen übrig und sind weit weg von perfekt ausgeführt		es sind viele eigene Elemente erkennbar, diese sind kreativ und werden korrekt, aber teilweise etwas un gelenk ausgeführt		es sind viele eigene, kreative Elemente erkennbar, diese werden korrekt und mit Leichtigkeit ausgeführt		
Kriterium 3 Teamwork, Gestaltungsprozess, Requisiten	nicht erfüllt		erfüllt		klar erfüllt		
Kriterium 4 Bewegung mit Musik im Einklang	mangelhafte Durchführung		gute Durchführung		sehr gute Durchführung		
Kriterium 5 Show / Darbietung	die Darbietung der SuS gleicht einer Show, ist aber nicht wirklich auswendig, kreativ oder synchron gestaltet		die SuS zeigen eine sauber einstudierte Darbietung, sie können die Elemente auswendig, ihre Choreo ist kreativ und sie tanzen synchron		die Darbietung wirkt professionell und synchron, besticht durch Kreativität, die SuS können die Abfolge auswendig und überzeugen auch durch adäquate Mimik, Sicherheit und Freude		
Kriterium 6 Dynamik und Ausdruck	die Vorführung ist wenig dynamisch und ausdruckslos		die Vorführung ist dynamisch und ausdrucksvoll		die Vorführung ist sehr dynamisch und äusserst ausdrucksvoll		
6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5
18	16	14	12	10	8	6	4

Lernvideos und Choreografien: www.dance360-school.ch

Empfehlung: Die SuS sollen ihr Outfit aufeinander abstimmen, um Wirkung, Teamgeist und Auftrittserlebnis zu verstärken.

5 Spielen

Basketball (1., 2. oder 3. Sek)

BS.4 Sportspiele

Die SuS ...

- können in Sportspielen den Ball oder das Spielobjekt situationsgerecht annehmen und abspielen (z. B. Basketball, Handball, Fussball, Unihockey, Volleyball, Badminton, Ultimate). BS.4.B.1f
- können den Ball oder das Spielobjekt in Sportspielen kontrolliert führen. BS.4.B.2d
- können trotz gegnerischer Beeinflussung ein Ziel treffen. BS.4.B.3d
- können taktische Handlungsmuster in Sportspielen anwenden (z. B. Doppelpass, 2 gegen 1, sich sinnvoll positionieren). BS.4.B.4e
- können wichtige Regeln der Sportspiele erklären, selbstständig und fair spielen. BS.4.B.5e

Testaufgabe Basketball Technikparcours

Die SuS absolvieren einen vorgegebenen Parcours. Die einzelnen Elemente werden während des Unterrichts eingeführt und erprobt. Auf eine Messung der Zeit wird verzichtet, aber der Parcours soll dynamisch und zügig absolviert werden.

Für die Beurteilung stehen zwei Raster zur Auswahl.

- Variante 1: Die Elemente sind thematisch zusammengefasst und werden zusammen beurteilt (z. B. Wurf, Pass etc.).
- Variante 2: Alle Elemente werden einzeln beurteilt.

Technikelemente und Ablauf

1. Sternschritt
2. Slalom
3. Dribbling
4. Bodenpass
5. Standwurf
6. Korbleger
7. Rebound
8. niedriges Dribbling
9. Druckpass
10. Schritttregel
11. hohes Dribbling
12. Überkoppass
13. Sprungwurf

Zusätzlich zum Technikparcours soll auch das Spiel anhand des Beurteilungsrasters bewertet werden (siehe Spielbewertung).

Spielen

Beurteilungsraster Technikparcours (Variante 1)

Die 13 verschiedenen Elemente wurden thematisch zusammengefasst und werden zusammen beurteilt. Auch halbe Punkte sind möglich.

	1 Punkt			2 Punkte			3 Punkte	
Kriterium 1 Ballführung (Dribbling)	Der/Die SuS kann den Ball nicht führen und hat keine oder kaum Kontrolle über ihn.			Der/Die SuS kann den Ball meist führen und hat grösstenteils Kontrolle über ihn.			Der/Die SuS kann den Ball führen und hat die Kontrolle über ihn.	
Kriterium 2 Ballkontrolle: Abspielen	Die gespielten Pässe finden kaum ihr Ziel.			Die gespielten Pässe finden meist ihr Ziel.			Die gespielten Pässe finden immer ihr Ziel.	
Kriterium 3 Ballkontrolle: Annehmen	Die Bälle können nicht angenommen werden.			Die Bälle können meist angenommen werden.			Die Bälle können immer angenommen werden.	
Kriterium 4 Würfe	Die Würfe werden schlecht ausgeführt.			Die Würfe werden gut ausgeführt.			Die Würfe werden sehr gut ausgeführt.	
Kriterium 5 Dynamik	Der Ablauf wirkt nicht flüssig und nicht dynamisch.			Der Ablauf wirkt flüssig und dynamisch.			Der Ablauf wirkt sehr flüssig und sehr dynamisch.	
Kriterium 6 Treffsicherheit	Es wurden keine Treffer erzielt.			Es wurde 1 Treffer erzielt.			Es wurden 2 Treffer erzielt.	
6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	
18-17.5	17-15.5	15-13.5	13-12	11.5-10	9.5-8.5	8-6.5	6-4.5	

Spielen

Beurteilungsraster Technikparcours (Variante 2)

Die volle Punktzahl der einzelnen Elemente kann nur erreicht werden, wenn sie dynamisch gezeigt werden. Es können auch halbe Punkte erzielt werden.

Station	Technik	Mögliche Punkte	Erreichte Punkte				
1.	Sternschritt Permanenter Bodenkontakt mit einem Bein (0,5P) Wurf-/Passtauschungen bei jedem Schritt (0,5P)	1					
2.	Slalom (Handwechsel, Körper zwischen Stange und Ball)	2					
3.	Dribbling	1					
4.	Bodenpass	1					
5.	Standwurf und Treffer (1P) (1P/Ring 0,5P)	2					
6.	Korbleger (Anlaufbewegung, Schwungbein, Flugphase) und Treffer (je 0,5P)	2					
7.	Rebound (Ball gegen Brett werfen, in der Luft fangen (1P), beidbeinig landen, Ball am Körper sichern (1P))	2					
8.	Niedriges Dribbling	1					
9.	Druckpass	1					
10.	Schrittregel (Ball in der Luft fangen und nur zwei Bodenkontakte zwischen den Bänken machen)	1					
11.	Hohes Dribbling	1					
12.	Überkopfpass	1					
13.	Sprungwurf und Treffer (1P) (1P/Ring 0,5P)	2					
6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5
18-17.5	17-15.5	15-13.5	13-12	11.5-10	9.5-8.5	8-6.5	6-4.5

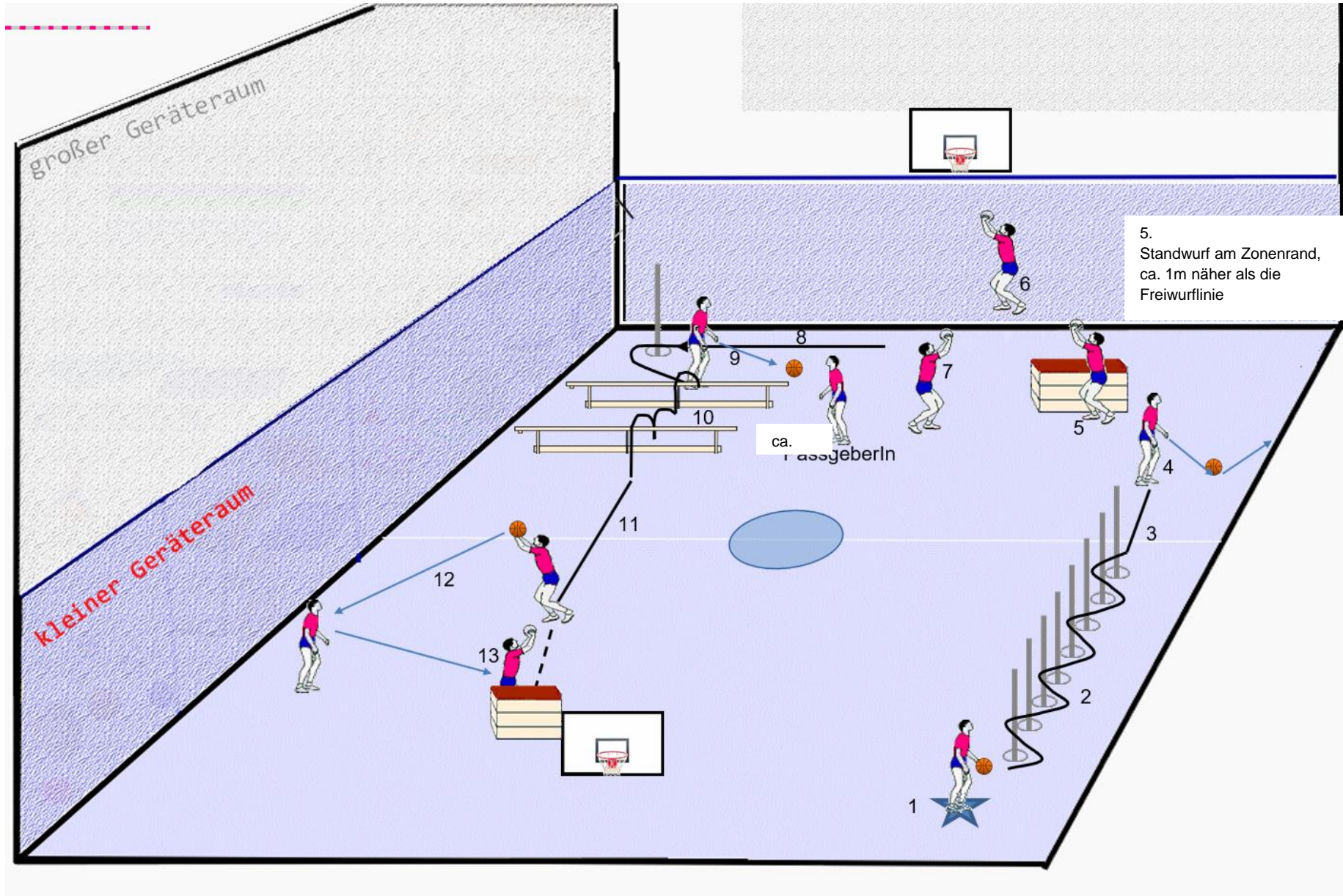
Spielen

Spielbeurteilung

Die SuS spielen Basketball und werden anhand des Kriterienrasters bewertet. Es wird empfohlen, die SuS über mehrere Lektionen zu beobachten und zu beurteilen.

	1 Punkt			2 Punkte			3 Punkte	
Kriterium 1 Ballführung (Dribbling)	Der/Die SuS kann den Ball nicht führen und hat keine oder kaum Kontrolle über ihn.			Der/Die SuS kann den Ball meist führen und hat grösstenteils Kontrolle über ihn.			Der/Die SuS kann den Ball führen und hat stets Kontrolle über ihn.	
Kriterium 2 Ballkontrolle: Abspielen	Die gespielten Pässe finden kaum ihr Ziel. Mitspielende werden kaum gesehen und angespielt.			Die gespielten Pässe finden meist ihr Ziel. Mitspielende werden meist gesehen und angespielt.			Die gespielten Pässe finden immer ihr Ziel. Mitspielende werden immer gesehen und angespielt.	
Kriterium 3 Ballkontrolle: Annehmen	Die Bälle können nicht angenommen werden.			Die Bälle können meist angenommen werden.			Die Bälle können immer angenommen werden.	
Kriterium 4 Würfe	Die Würfe werden schlecht ausgeführt.			Die Würfe werden gut ausgeführt.			Die Würfe werden sehr gut ausgeführt.	
Kriterium 5 Dynamik	Das Verteidigen und das Anbieten mit und ohne Ball sind nicht erkennbar. Einsatz- und Laufbereitschaft sind kaum erkennbar.			Das Verteidigen und das Anbieten mit und ohne Ball sind meist erkennbar. Einsatz- und Laufbereitschaft sind grösstenteils erkennbar.			Das Verteidigen und das Anbieten mit und ohne Ball sind immer erkennbar. Einsatz- und Laufbereitschaft sind immer erkennbar.	
Kriterium 6 Treffsicherheit	Im Spiel wurden keine Würfe getroffen.			Im Spiel wurden mehrere Würfe getroffen.			Im Spiel wurden die meisten Würfe getroffen.	
Kriterium 7 Emotionen und Fairplay	Entscheide werden nicht akzeptiert. Die Spielweise ist nicht fair.			Entscheide werden akzeptiert. Die Spielweise ist meist fair.			Entscheide werden immer akzeptiert. Die Spielweise ist immer fair.	
6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	
21-20	19-18	17-16	15-14	13-12	11-10	9-8	7-6	

Spielen



Spielen

Fussball (1., 2. oder 3. Sek)

BS.4 Spielen

Die SuS ...

- können in Sportspielen den Ball oder das Spielobjekt situationsgerecht annehmen und abspielen (z. B. Basketball, Handball, Fussball, Unihockey, Volleyball, Badminton, Ultimate). BS.4.B.1f
- können den Ball oder das Spielobjekt in Sportspielen kontrolliert führen. BS.4.B.2d
- können trotz gegnerischer Beeinflussung ein Ziel treffen. BS.4.B.3d
- können taktische Handlungsmuster in Sportspielen anwenden (z. B. Doppelpass, 2 gegen 1, sich sinnvoll positionieren). BS.4.B.4e
- können wichtige Regeln der Sportspiele erklären, selbstständig und fair spielen. BS.4.B.5e

Testaufgabe Fussball Technikparcours

Die SuS absolvieren einen vorgegebenen Parcours. Die einzelnen Elemente werden während des Unterrichts eingeführt und erprobt. Auf eine Messung der Zeit wird verzichtet, aber der Parcours soll dynamisch und zügig absolviert werden.

Für die Beurteilung stehen zwei Raster zur Auswahl.

- Variante 1: Die Elemente sind thematisch zusammengefasst und werden zusammen beurteilt (z. B. Wurf, Pass etc.).
- Variante 2: Alle Elemente werden einzeln beurteilt.

Technikelemente und Ablauf

1. Jonglieren (10-mal)
2. Slalom
3. Passen
4. Ballannahme
5. Passen
6. Ballannahme mit Doppelpass
7. Finte (Körpertäuschung)
8. Innenspannschuss
9. Kopfball
10. Siebenmeter

Zusätzlich zum Technikparcours soll auch das Spiel anhand des Beurteilungsrasters bewertet werden (siehe Spielbewertung).

Spielen

Beurteilungsraster Technikparcours (Variante 1)

Die 13 verschiedenen Elemente wurden thematisch zusammengefasst und werden zusammen beurteilt. Auch halbe Punkte sind möglich.

	1 Punkt			2 Punkte			3 Punkte	
Kriterium 1 Ballführung (Dribbling)	Der/Die SuS kann den Ball nicht führen und hat keine oder kaum Kontrolle über ihn.			Der/Die SuS kann den Ball meist führen und hat grösstenteils Kontrolle über ihn.			Der/Die SuS kann den Ball führen und hat die Kontrolle über ihn.	
Kriterium 2 Ballkontrolle: Abspielen	Die gespielten Pässe finden kaum ihr Ziel.			Die gespielten Pässe finden meist ihr Ziel.			Die gespielten Pässe finden immer ihr Ziel.	
Kriterium 3 Ballkontrolle: Annehmen	Die Bälle können nicht angenommen werden.			Die Bälle können meist angenommen werden.			Die Bälle können immer angenommen werden.	
Kriterium 4 Schüsse	Die Schüsse werden schlecht ausgeführt.			Die Schüsse werden gut ausgeführt.			Die Schüsse werden sehr gut ausgeführt.	
Kriterium 5 Dynamik	Der Ablauf wirkt nicht flüssig und nicht dynamisch.			Der Ablauf wirkt flüssig und dynamisch.			Der Ablauf wirkt sehr flüssig und sehr dynamisch.	
Kriterium 6 Treffsicherheit	Es wurden keine Treffer erzielt.			Es wurde 1 Treffer erzielt.			Es wurden 2 Treffer erzielt.	
6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	
18-17.5	17-15.5	15-13.5	13-12	11.5-10	9.5-8.5	8-6.5	6-4.5	

Spielen

Beurteilungsraster Technikparcours (Variante 2)

Die volle Punktzahl der einzelnen Elemente kann nur erreicht werden, wenn sie dynamisch gezeigt werden. Es können auch halbe Punkte erzielt werden.

Station	Technik	Mögliche Punkte	V1	V2			
1	Jonglieren (10-mal) im markierten Feld	2					
2	Slalom (ohne Fehler, zügiges Tempo)	2					
3	Genauer Pass mit Antritt	1					
4	Ballannahme mit Drehung im markierten Feld	1					
5	Genauer Pass mit Antritt	1					
6	Annahme, Doppelpass durch die Tore	2					
7	Finte - Übersteiger links täuschen rechts gehen (oder umgekehrt)	1					
8	Von links gezielter Innenspannstoss in die rechte untere Ecke des Tores (oder umgekehrt)	2					
9	Kopfball (links oder rechts oben einköpfen, Ball wird von Mitschülerin geworfen. 2 Versuche, der bessere wird gewertet)	2					
10	Siebenmeter (Ball muss in das linke oder rechte Drittel des Tores geschossen werden. 2 Versuche, der bessere wird gewertet)	2					
Gesamtpunkte		16					
6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5
14-13.5	13-12	11.5-10.5	10-9.5	9-8	7.5-6.5	6-5	3.5

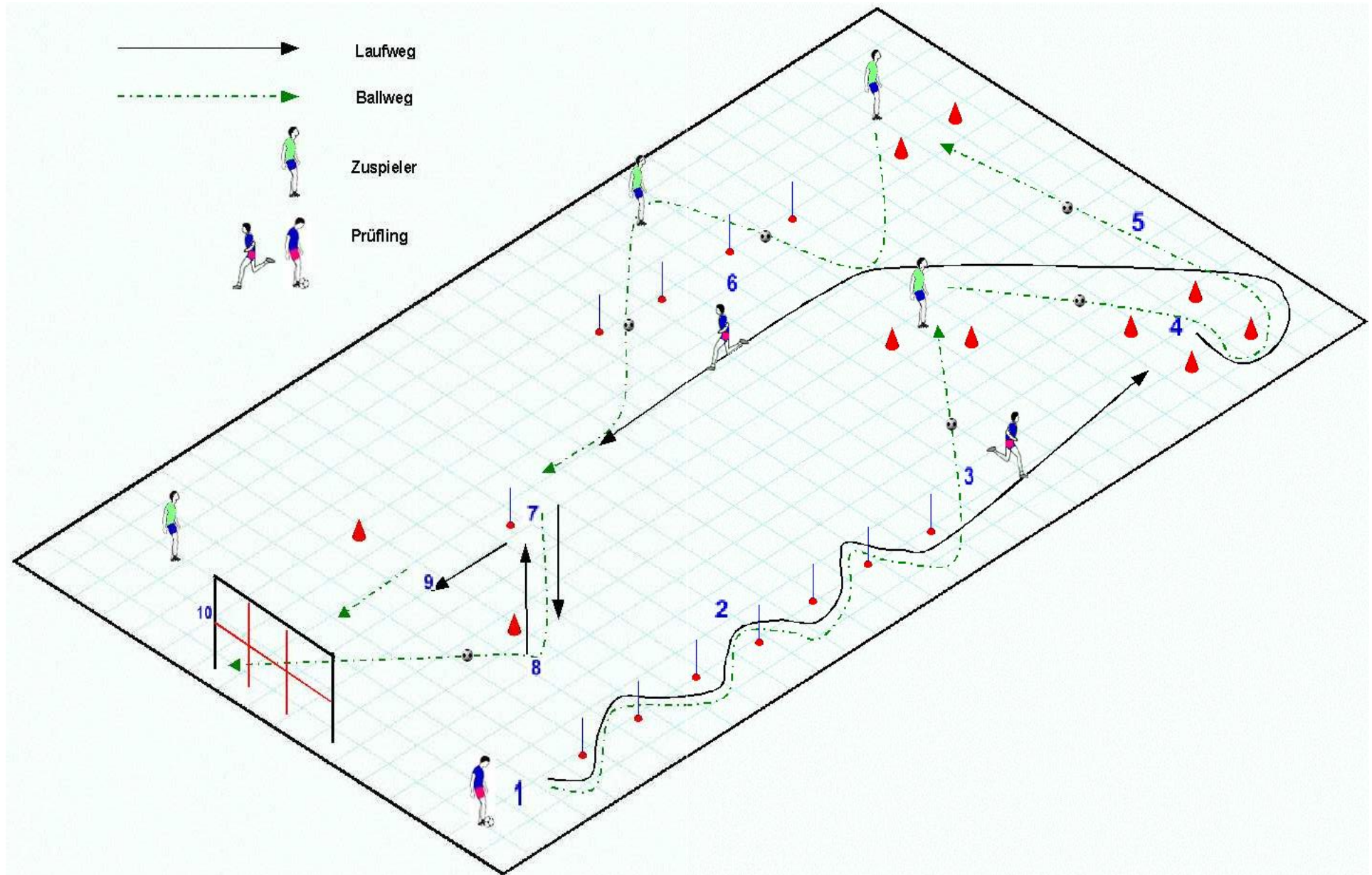
Spielen

Spielbeurteilung

Die SuS spielen Fussball und werden anhand des Kriterienrasters bewertet. Es wird empfohlen, die SuS über mehrere Lektionen zu beobachten und zu beurteilen.

	1 Punkt			2 Punkte			4 Punkte	
Kriterium 1 Ballführung (Dribbling)	Der/Die SuS kann den Ball nicht führen und hat keine oder kaum Kontrolle über ihn.			Der/Die SuS kann den Ball meist führen und hat grösstenteils Kontrolle über ihn.			Der/Die SuS kann den Ball führen und hat stets die Kontrolle über ihn.	
Kriterium 2 Ballkontrolle: Abspielen	Die gespielten Pässe finden kaum ihr Ziel. Mitspielende werden kaum gesehen und angespielt.			Die gespielten Pässe finden meist ihr Ziel. Mitspielende werden meist gesehen und angespielt.			Die gespielten Pässe finden immer ihr Ziel. Mitspielende werden immer gesehen und angespielt.	
Kriterium 3 Ballkontrolle: Annehmen	Die Bälle können nicht angenommen werden.			Die Bälle können meist angenommen werden.			Die Bälle können immer angenommen werden.	
Kriterium 4 Schüsse	Die Schüsse werden schlecht ausgeführt.			Die Schüsse werden gut ausgeführt.			Die Schüsse werden sehr gut ausgeführt.	
Kriterium 5 Dynamik	Das Verteidigen und das Anbieten mit und ohne Ball sind nicht erkennbar. Einsatz- und Laufbereitschaft sind kaum erkennbar.			Das Verteidigen und das Anbieten mit und ohne Ball sind meist erkennbar. Einsatz- und Laufbereitschaft sind grösstenteils erkennbar.			Das Verteidigen und das Anbieten mit und ohne Ball sind immer erkennbar. Einsatz- und Laufbereitschaft sind immer erkennbar.	
Kriterium 6 Treffsicherheit	Im Spiel wurden keine Schüsse getroffen.			Im Spiel wurden mehrere Schüsse getroffen.			Im Spiel wurden die meisten Schüsse getroffen.	
Kriterium 7 Emotionen und Fairplay	Entscheide werden nicht akzeptiert. Die Spielweise ist nicht fair.			Entscheide werden akzeptiert. Die Spielweise ist meist fair.			Entscheide werden immer akzeptiert. Die Spielweise ist immer fair.	
6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	
21-20	19-18	17-16	15-14	13-12	11-10	9-8	7-6	

Spielen



Unihockey (1., 2. oder 3. Sek)

BS.4 Spielen

Die SuS ...

- können in Sportspielen den Ball oder das Spielobjekt situationsgerecht annehmen und abspielen (z. B. Basketball, Handball, Fussball, Unihockey, Volleyball, Badminton, Ultimate). BS.4.B.1f
- können den Ball oder das Spielobjekt in Sportspielen kontrolliert führen. BS.4.B.2d
- können trotz gegnerischer Beeinflussung ein Ziel treffen. BS.4.B.3d
- können taktische Handlungsmuster in Sportspielen anwenden (z. B. Doppelpass, 2 gegen 1, sich sinnvoll positionieren). BS.4.B.4e
- können wichtige Regeln der Sportspiele erklären, selbstständig und fair spielen. BS.4.B.5e

Testaufgabe Unihockey Technikparcours

Die SuS absolvieren einen vorgegebenen Parcours. Die einzelnen Elemente werden während des Unterrichts eingeführt und erprobt. Auf eine Messung der Zeit wird verzichtet, aber der Parcours soll dynamisch und zügig absolviert werden.

Für die Beurteilung stehen zwei Raster zur Auswahl.

- Variante 1: Die Elemente sind thematisch zusammengefasst und werden zusammen beurteilt (z. B. Wurf, Pass etc.).
- Variante 2: Alle Elemente werden einzeln beurteilt.

Technikelemente und Ablauf

1. Slalom
2. Doppelpass mit Vorhand
3. Doppelpass mit Rückhand
4. Torschuss
5. Dribbling
6. Dribbling
7. Torschuss
8. Pass mit Vorhand spielen
9. Pass mit Vorhand annehmen
10. Pass mit Rückhand spielen
11. Pass mit Rückhand annehmen
12. Torschuss
13. Zwei Torschüsse (ruhende Bälle)

Zusätzlich zum Technikparcours soll auch das Spiel anhand des Beurteilungsrasters bewertet werden (siehe Spielbewertung).

Spielen

Beurteilungsraster Technikparcours (Variante 1)

Die 13 verschiedenen Elemente wurden thematisch zusammengefasst und werden zusammen beurteilt. Auch halbe Punkte sind möglich.

	1 Punkt			2 Punkte			3 Punkte	
Kriterium 1 Ballführung (Dribbling)	Der/Die SuS kann den Ball beidseitig nicht führen und hat keine oder kaum Kontrolle über ihn.			Der/Die SuS kann den Ball beidseitig meist führen und hat grösstenteils Kontrolle über ihn.			Der/Die SuS kann den Ball beidseitig führen und hat die Kontrolle über ihn.	
Kriterium 2 Ballkontrolle: Abspielen	Die gespielten Pässe finden kaum ihr Ziel.			Die gespielten Pässe finden meist ihr Ziel.			Die gespielten Pässe finden immer ihr Ziel.	
Kriterium 3 Ballkontrolle: Annehmen	Die Bälle können nicht angenommen werden.			Die Bälle können meist angenommen werden.			Die Bälle können immer angenommen werden.	
Kriterium 4 Schüsse	Die Schüsse werden schlecht ausgeführt.			Die Schüsse werden gut ausgeführt.			Die Schüsse werden sehr gut ausgeführt.	
Kriterium 5 Dynamik	Der Ablauf wirkt nicht flüssig und nicht dynamisch. Der Einsatz der Vor- und Rückhand ist erschwert.			Der Ablauf wirkt flüssig und dynamisch. Sowohl die Vor- als auch die Rückhand werden sicher eingesetzt.			Der Ablauf wirkt sehr flüssig und sehr dynamisch. Sowohl die Vor- als auch die Rückhand werden sehr sicher eingesetzt.	
Kriterium 6 Treffsicherheit	Es wurden keine Treffer erzielt.			Es wurden 1-3 Treffer erzielt.			Es wurden 4-5 Treffer erzielt.	
6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	
18-17.5	17-15.5	15-13.5	13-12	11.5-10	9.5-8.5	8-6.5	6-4.5	

Spielen

Beurteilungsraster Technikparcours (Variante 2)

Die volle Punktzahl der einzelnen Elemente kann nur erreicht werden, wenn sie dynamisch gezeigt werden. Es können auch halbe Punkte erzielt werden.

Station	Technik	Mögliche Punkte	Erreichte Punkte				
1.	Slalom (Ballführung Wechsel von Vor- und Rückhand/Abschirmen des Balles mit dem Körper)	2					
2.	Doppelpass Vorhand (2x)	1					
3.	Doppelpass Rückhand (2x)	1					
4.	Torschuss (auf gedritteltes Tor, Mitte gibt keinen Punkt)	1					
5.	Dribbling im Kreis Vorhand (Rückhand)	1					
6.	Dribbling im Kreis Rückhand (Vorhand)	1					
7.	Torschuss in oberen Torbereich (Bank liegt flach am Boden, ggf. Schwedenkasten als Tor verwenden)	1					
8.	Pass spielen (Vorhand/ Rückhand) zu 1. Passgeber/in	1					
9.	Pass annehmen (Vorhand/ Rückhand) von 1. Passgeber/in	1					
10.	Pass spielen (Rückhand/ Vorhand) zu 2. Passgeber/in	1					
11.	Pass annehmen (Rückhand/ Vorhand) von 2. Passgeber/in	1					
12.	Torschuss in unterteiltes Tor (mittlerer Bereich gibt keine Punkte)	1					
13.	Zwei Torschüsse (ruhender Ball) in unterteiltes Tor (mittlerer Bereich gibt keine Punkte)	2					
6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5
15-14.5	14-13	12.5-11.5	11-10	9.5-8.5	8-7	6.5-5.5	5-4

Spielen

Spielbeurteilung

Die SuS spielen Basketball und werden anhand des Kriterienrasters bewertet. Es wird empfohlen, die SuS über mehrere Lektionen zu beobachten und zu beurteilen.

	1 Punkt			2 Punkte			3 Punkte	
Kriterium 1 Ballführung (Dribbling)	Der/Die SuS kann den Ball nicht führen und hat keine oder kaum Kontrolle über ihn.			Der/Die SuS kann den Ball meist führen und hat grösstenteils Kontrolle über ihn.			Der/Die SuS kann den Ball führen und hat stets die Kontrolle über ihn.	
Kriterium 2 Ballkontrolle: Abspielen	Die gespielten Pässe finden kaum ihr Ziel. Mitspielende werden kaum gesehen und angespielt.			Die gespielten Pässe finden meist ihr Ziel. Mitspielende werden meist gesehen und angespielt.			Die gespielten Pässe finden immer ihr Ziel. Mitspielende werden immer gesehen und angespielt.	
Kriterium 3 Ballkontrolle: Annehmen	Die Bälle können nicht angenommen werden.			Die Bälle können meist angenommen werden.			Die Bälle können immer angenommen werden.	
Kriterium 4 Schüsse	Die Schüsse werden schlecht ausgeführt.			Die Schüsse werden gut ausgeführt.			Die Schüsse werden sehr gut ausgeführt.	
Kriterium 5 Dynamik	Das Verteidigen und das Anbieten für den Ball sind nicht erkennbar.			Das Verteidigen und das Anbieten für den Ball sind meist erkennbar.			Das Verteidigen und das Anbieten für den Ball sind immer erkennbar.	
Kriterium 6 Treffsicherheit	Im Spiel wurden keine Schüsse getroffen.			Im Spiel wurden mehrere Schüsse getroffen.			Im Spiel wurden die meisten Schüsse getroffen.	
Kriterium 7 Emotionen und Fairplay	Entscheide werden nicht akzeptiert. Die Spielweise ist nicht fair.			Entscheide werden akzeptiert. Die Spielweise ist meist fair.			Entscheide werden immer akzeptiert. Die Spielweise ist immer fair.	
6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	
21-20	19-18	17-16	15-14	13-12	11-10	9-8	7-6	

