



Fachkompetenz	Schwerpunkt	Themen	Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3	Stufe 4	Stufe 5
			Einsteiger 1	Einsteiger 2	Fortgeschritten 1	Fortgeschrittene 2	Köner
Allgemeines Ziel			Voraussetzungen schaffen Bewegungsvielfalt ermöglichen	Fähigkeiten festigen, polyvalente Spezialisierung fördern (polysportiv bleiben, aber pro Sportart in Disziplinen spezialisieren, Schwerpunkte der Vereinsstruktur umsetzen, Sportmotorisches Können vertiefen und sportmotorisches Wissen aufbauen und verbinden.			
Konditionelle Substanz, (Lehrmittel: Broschüre Physis)			Allgemeines Ziel (angepasst auf die entsprechende Stufe) Basistraining Kondition Grundschnelligkeit, Grundlagenausdauer (aerob), Stabilisationstraining, Beweglichkeit				
	Kraft	<input type="checkbox"/> Spielerische Formen ausführen („Mut tut gut“)	<input type="checkbox"/> Spielerische Formen im Bereich „kämpfen und raufen“	<input type="checkbox"/> Sich bewusst mit dem eigenen Kräften auseinandersetzen	<input type="checkbox"/> Spezifische Kraft in verschiedenen Variationen trainieren	<input type="checkbox"/> Defizite im Kraftbereich erkennen und diese unter Anleitung trainieren. (Körper-, Gesundheits oder Wettkampfbezogen)	
	Ausdauer	<input type="checkbox"/> Spielerischer Ausdauer mit laufintensiven Spielformen.	<input type="checkbox"/> Nach kurzen Erholungsphasen sich in Spielerischen Formen wieder intensiv bewegen (längere Dauer)	<input type="checkbox"/> Ausdauerformen mit wetteifern ausführen.	<input type="checkbox"/> Leistungsbezogenes Ausdauertraining durchführen	<input type="checkbox"/> Gesundheitsorientiertes und/oder Wettkampftraining durchführen und reflektieren, Lauftempo bewusst einsetzen	
	Beweglichkeit	<input type="checkbox"/> Bewegungsumfang der Gelenke spielerischer wahrnehmen und erhalten.	<input type="checkbox"/> Den Bewegungsumfang der Gelenke spielerisch ausnützen und die eigenen Grenzen finden.	<input type="checkbox"/> Unter Anleitung die Beweglichkeit trotz der Veränderungen im Körper erhalten.	<input type="checkbox"/> Unter Anleitung die Beweglichkeit fördern und die Aufgaben gezielt ausführen	<input type="checkbox"/> Selbstständig Beweglichkeit sportartbezogen und sportübergreifend fördern und die	
	Schnelligkeit	<input type="checkbox"/> Spielerische Formen regen zum schnellen laufen an	<input type="checkbox"/> Durch spielerische und Wettkämpferische Formen schneller laufen	<input type="checkbox"/> Grundschnelligkeit über kurze Sprintstrecken erhalten und dabei auf verschiedene Reize reagieren	<input type="checkbox"/> Grundschnelligkeit über kurze Distanz verbessern	<input type="checkbox"/> Disziplinspezifische Grundschnelligkeit (Schnelligkeitsausdauer) aufrechterhalten	
Koordinative Substanz, (vgl. Lehrmittel: Broschüre Physis)			Gleichgewicht				
		<input type="checkbox"/> Auf einem Bein stehen (Beidseitigkeit beachten) und wenn möglich Zusatzaufgaben ausführen	<input type="checkbox"/> Auf einer instabilen Unterlagen balancieren (Stelzen, Pedalo). Das Gegenüber gezielt aus dem Gleichgewicht bringen	<input type="checkbox"/> Eine Bewegungsfolge zum Balancieren ausführen // Verschiedene Sprünge nacheinander, Landung auf 1 Bein, Gehen in Balance mit verschiedenen Antriebscharakteren	<input type="checkbox"/> Auf anspruchsvollen Unterlagen (Geräte / Partner) balancieren	<input type="checkbox"/> Elemente unter erschwerten Bedingungen gestalten (z.B. Erhöhung der Freiheitsgrade)	
	Reaktion	<input type="checkbox"/> Auf einfache akustische/visuelle Signale mit einer bekannten Bewegung reagieren	<input type="checkbox"/> Auf mehrere Signale mit verschiedenen bekannten, Bewegungen reagieren	<input type="checkbox"/> Auf verschiedene Impulse/Signale reagieren.	<input type="checkbox"/> Auf verschiedene Impulse/Signale reagieren.	<input type="checkbox"/> Auf Signale Bewegungsablauf sauber und technisch korrekt ausführen.	
	Orientierung	<input type="checkbox"/> Sich auf dem Gelände orientieren (Halle, Raum, Aussen, etc), ohne mit anderen Kindern oder Hindernissen zusammenzustossen.	<input type="checkbox"/> In einfachen Spielformen die Laufwege der anderen Kinder wahrnehmen und entsprechend ausweichen.	<input type="checkbox"/> Sich bewusst in der Halle / Geländer / Bewegungsablauf orientieren und die Laufwege der anderen Teilnehmenden voraussehen	<input type="checkbox"/> Sich bewusst in der Halle / Geländer / Bewegungsablauf orientieren und die Laufwege der anderen Teilnehmenden voraussehen und angemessen darauf reagieren	<input type="checkbox"/> Im Spiel/Bewegungsablauf die Übersicht behalten und alle Orientierungspunkte kennen (Beispiele Formationen in der Gymnastik wiederholbar, Timing für Bewegungen sind angepasst.)	
	Differenzierung	<input type="checkbox"/> Einfache Anforderungen zu Differenzierung unbewusst umsetzen. (Beispiele: Sichtbarer Unterschied zwischen Sprung hoch und Sprung in die Weite / Verschiedene Bälle Material unterscheiden	<input type="checkbox"/> Einfache Anforderungen zu Differenzierung bewusst umsetzen. (Beispiel: Bewusste Differenzierung des Absprung für hoch oder weit)	<input type="checkbox"/> Zeitliche Differenzierung auf verschiedenen Unterlagen schulen. (Beispiel: Springen auf Rasen, Springen in der Halle, von langsam zu schnell springen	<input type="checkbox"/> Fertigkeiten aufrechterhalten	<input type="checkbox"/> Fertigkeiten gezielt einsetzen und nützen	
	Rhythmus	<input type="checkbox"/> Einfache Rhythmen Formen von klatschen, laufen, hüpfen nachmachen.	<input type="checkbox"/> Rhythmus übernehmen (bekannte Lieder) und in eigene Bewegungen umsetzen.	<input type="checkbox"/> Verschiedene Rhythmen selbstständig wiederholen	<input type="checkbox"/> Können rhythmische Abläufe anderen Turnenden weitergeben	<input type="checkbox"/> Umsetzen und analysieren von Bewegung mittels Rhythmus	
Psyche			Visualisierung				
		<input type="checkbox"/> Einfache Visualisierungen mit dem Trainingsreiz verbinden	<input type="checkbox"/> Einfache Visualisierungen für einen besseren Trainingsreiz nützen	<input type="checkbox"/> Externale Visualisierungen im Trainingsalltag zur Weiterentwicklung der persönlichen Fertigkeiten nützen	<input type="checkbox"/> Selbständiges visualisieren und diese zur Verbesserung der eigenen Fähigkeiten nützen	<input type="checkbox"/> Unter Anleitung Inneres mentales Bild von komplexen durch verschiedene Sinne aufbauen	
	Selbstgespräche	<input type="checkbox"/> Kein Schwerpunktthema	<input type="checkbox"/> Kein Schwerpunktthema	<input type="checkbox"/> Sich selber Mut zusprechen können	<input type="checkbox"/> Positiver Denkestil im Training umsetzen	<input type="checkbox"/> Positiver Denkestil kann unter Wettkampf Bedingungen eingesetzt werden	
	Atemregulation	<input type="checkbox"/> Die Atmung während der sportlichen Tätigkeit unbewusst weiterfliessen lassen	<input type="checkbox"/> Bewusst einatmen – ausatmen – pause, mit Konzentration auf das Ausatmen	<input type="checkbox"/> Nach einer sportlichen Tätigkeit bewusst den Atem spüren und möglichst schnell beruhigen	<input type="checkbox"/> Nach einer sportlichen Tätigkeit bewusst den Atem spüren und möglichst schnell beruhigen	<input type="checkbox"/> Atem kann in verschiedenen Leistungskontexten angepasst aktiviert werden	
	Motivation, Selbstvertrauen, Ursachenklärung	s. „Selbstkompetenz“					

LA, (vgl. Lehrmittel Broschüre Turnen - Leichtathletik	Allgemeines Ziel		<i>Grundlagentraining Basiselemente:</i> Spielerischer Formen und zwingende Übungen zum Trainieren der Basiselemente	<i>Grundlagentraining Basiselemente:</i> Spielerischer Formen und zwingende Übungen zum Trainieren der Kernelemente der Disziplinengruppe	<i>Grundlagentraining Kernelemente:</i> Spielerischer Formen und zwingende Übungen zum Trainieren der Kernelemente der Disziplinengruppe	<i>Disziplinen orientiertes Techniktraining:</i> Aufbaureihen und Korrekturpunkte in den einzelnen Disziplinen	<i>Disziplinen orientiertes Techniktraining:</i> Aufbaureihen und Korrekturpunkte in den einzelnen Disziplinen
	Werfen	Gerader Wurf	Beidseitig mit unterschiedlichen Gegenständen „Zielen – werfen“ (Standwurf) <input type="checkbox"/>	Die Wurfbewegung beidseitig spielerisch erlernen und die technisch korrekte Wurfangangs-lage ausführen (BSP: Via Wand an die Matte treffen) <input type="checkbox"/>	Unterschiedliche Anläufe (Anlauf-rhythmen) mit der korrekten Wurfangangs-lage verbinden und die Wurfweite damit steigern (BSP: 3-5 Schritt Anlauf) <input type="checkbox"/>	In die Weite unter Wettkampfbedingungen werfen, neue Wurfgegenstände ausprobieren (BSP: 5-Schritt Anlauf, Zeitdruck, Reduktion der Sinne) <input type="checkbox"/>	Die Wurfbewegungen situationsangepasst gestalten (BSP: 5-Schritt Anlauf, Zeitdruck, Reduktion der Sinne) <input type="checkbox"/>
		Drehwurf	<i>Start: Niveau 4</i>	<i>Start: Niveau 4</i>	<i>Start Niveau 4</i>	Einhändig mit unterschiedlichen Gegenständen aus der Drehung werfen Bewegungsverwandschaft zum „Werfen“ nutzen <input type="checkbox"/>	Die technisch korrekte Drehwurf-bewegung anwenden und gestalten. <input type="checkbox"/>
		Stossen	<i>Start Niveau 3</i>	<i>Start Niveau 3</i>	Einhändig/Beidhändig mit unterschiedlichen Gegenständen „stossen“ und Bewegungsverwandschaft zum „Werfen“ nutzen <input type="checkbox"/>	Verschiedene Stosstechniken erwerben <input type="checkbox"/>	Ihre individuelle optimale Stosstechnik anwenden und gestalten und gezielt einsetzen <input type="checkbox"/>
	Laufen	Schnell laufen	Eigene Schnelligkeit erleben und auf unterschiedliche Signale möglichst schnell reagieren (Beispiel: Laufen wie..., Roboterjogging, Lauf-formen auf verschiedenen Wegen) <input type="checkbox"/>	In Spielformen ihre Laufgeschwindigkeit vielseitig variieren. <input type="checkbox"/>	Kernelemente bewusst einsetzen, erleben und die Schnelligkeit aus einer hohen statischen Startposition (hoch) heraus erzeugen. <input type="checkbox"/>	Kernelemente in Wettkampfsituationen korrekt anwenden und gestalten und die Schnelligkeit aus einer tiefen statischen Startposition heraus erzeugen. <input type="checkbox"/>	Geschwindigkeit über verschiedene Distanzen hochhalten und Lauftechnik korrekt anwenden. <input type="checkbox"/>
		Lange laufen	Mit Spielformen über längere Zeitdauer ohne Pause laufen <input type="checkbox"/>	Bei individuellem Tempo mehrere Minuten laufen. <input type="checkbox"/>	In regelmässigen Tempo laufen sowie die Zeit- und das Tempogefühl wahrnehmen. <input type="checkbox"/>	In regelmässigen Tempo laufen sowie die Zeit- und das Tempogefühl auf Anleitung anwenden. <input type="checkbox"/>	Taktische Tempoanpassungen im Training und Wettkampf umsetzen. <input type="checkbox"/>
	Springen	In die Weite	In Spielformen ein- / beidbeinig in die Weite springen und landen <input type="checkbox"/>	In spielerische Formen die der Kernelemente erleben und den Absprung aus einer Vorwärtsbewegung ausführen <input type="checkbox"/>	Kernelemente bewusst einsetzen und stabile Absprungposition umsetzen <input type="checkbox"/>	Anlaufgeschwindigkeit und Absprungposition zusammen optimal kombinieren (Zonenabsprung) <input type="checkbox"/>	Die Anlauf-distanz wiederkehrend gleich laufen und die Verbindung der Kernelemente gezielt optimieren <input type="checkbox"/>
		In die Höhe	<i>Start Niveau 2</i>	Bewegungsverwandschaft zum Springen in die Weite fürs Springen in die Höhe nutzen <input type="checkbox"/>	Bewegungsverwandschaft zum Springen in die Weite fürs Springen in die Höhe nutzen <input type="checkbox"/>	Kernelemente (Hochsprung) bewusst einzeln umsetzen <input type="checkbox"/>	die Verbindung der Kernelemente gezielt optimieren <input type="checkbox"/>

GYM, (vgl. Lehrmittel Broschüre Turnen – Gymnastik)	Körperbewusstsein/ Körperwahrnehmung / Körperformung	<input type="checkbox"/> Den Körper und dessen einzelne Elemente (z.B. Arme, Bein, Rücken) spüren und wahrnehmen	<input type="checkbox"/> Einzelne Körperteile unabhängig voneinander bewegen.	<input type="checkbox"/> Auf die wichtigsten Merkmale der optimalen Körperhaltung in statischen Positionen achten (Beispiel <i>Sitzen, stehen, Liegen, auf allen Vieren, etc</i>)	<input type="checkbox"/> Auf die wichtigsten Merkmale der optimalen Körperhaltung in dynamischen Bewegungen achten	<input type="checkbox"/> Den Körper in einer Bewegungsgestaltung wahrnehmen und damit in komplexen Situationen angepasst reagieren.
	Lösen / Spannen	<input type="checkbox"/> Die Muskelaktivität in verschiedenen Spielformen erleben	<input type="checkbox"/> Verschiedene Körperteile unabhängig voneinander anspannen und entspannen	<input type="checkbox"/> Den Muskeltonus (Anspannung und Entspannung) je nach Übung variieren.	<input type="checkbox"/> können den Muskeltonus (Anspannung und Entspannung) in einer Bewegungsfolge variieren.	<input type="checkbox"/> Bewegungsfolgen mit unterschiedlicher Muskelspannung in verschiedenen Körperteilen ausführen.
	Grundbewegungsformen Technik (S. 30-39)	<input type="checkbox"/> Situationen aus dem Alltag mit eigenen Grundbewegungsmustern verbinden oder durch Berührung einzelne Körperteile bewusst führen/bewegen.	<input type="checkbox"/> Einfache Formen aller Grundbewegungen ausführen (Gehen, Schritte, Laufen, Federn, Hüpfen, Springen, Pendeln, Schwingen, Kreise und geführte Bewegungen, Wellen, Gleichgewichtselemente, Rotationen und Drehungen, Rollen, Weitere Grundbewegungen).	<input type="checkbox"/> Erschwerte Formen aller Grundbewegungen ausführen (Gehen, Schritte, Laufen, Federn, Hüpfen, Springen, Pendeln, Schwingen, Kreise und geführte Bewegungen, Wellen, Gleichgewichtselemente, Rotationen und Drehungen, Rollen, Weitere Grundbewegungen).	<input type="checkbox"/> Komplexe Formen aller Grundbewegungen erwerben und eigene Formen gestalten (Gehen, Schritte, Laufen, Federn, Hüpfen, Springen, Pendeln, Schwingen, Kreise und geführte Bewegungen, Wellen, Gleichgewichtselemente, Rotationen und Drehungen, Rollen, Weitere Grundbewegungen).	<input type="checkbox"/> Komplexe Variationen der Grundbewegungsformen werden miteinander verbunden (Gehen, Schritte, Laufen, Federn, Hüpfen, Springen, Pendeln, Schwingen, Kreise und geführte Bewegungen, Wellen, Gleichgewichtselemente, Rotationen und Drehungen, Rollen, Weitere Grundbewegungen).
	Vom ersten Schritt zur Choreographie	<input type="checkbox"/> Einfache Grundbewegungen und spielerische Formen unter Anleitung bewusst in einer Choreographie umsetzen.	<input type="checkbox"/> Einfache Grundbewegungen und spielerische Formen unter Anleitung bewusst in einer Choreographie umsetzen.	<input type="checkbox"/> Erschwerte Grundbewegungen unter Anleitung bewusst in einer Choreographie umsetzen.	<input type="checkbox"/> Unter Anleitung eigene Elemente/Bewegungsformen in eine Choreographie einbauen.	<input type="checkbox"/> Selbstständig (in Gruppen) einzelne Teile für eine (Wettkampf) Choreographie zusammenstellen
	Isolationen	<input type="checkbox"/> Durch Berührungen einzelne Körperteile bewegen, führen oder führen lassen (BSP: Arme, Beine, Hände, Kopf)	<input type="checkbox"/> Vorgezeigte, einfache Isolationen nachahmen	<input type="checkbox"/> Erschwerte Isolationen ausführen und mehrere Isolationen miteinander verbinden	<input type="checkbox"/> Komplexe Isolationsverbindungen ausführen	<input type="checkbox"/> Komplexe Isolationsverbindungen selbstständig schulen.
	Ausdruck / Engagement, Mimik- Gestik	<input type="checkbox"/> Bewusst einfache Formen von Mimik- Gestik spielerisch nachmachen (BSP: Comicfigur, Lachen, Emotionen, etc)	<input type="checkbox"/> Aufgrund von Geschichten, Emotionen Begriffe strukturiert darstellen	<input type="checkbox"/> Kleine Geschichten improvisieren und gestalten eine einfache Bewegungsfolge (BSP: Kleine Geschichte im Ausdruck umsetzen)	<input type="checkbox"/> Bewusst Mimik- und Gestikelemente als Unterstützung einer Bewegung einsetzen (BSP: Fröhliche Musik wird gelacht, Traurige Musik kann im	<input type="checkbox"/> Bewusst Mimik- und Gestikelemente als Unterstützung einer Bewegung einsetzen (BSP Musik kann komplexer werden, mit Bewegungen und
	Raum – Zeit- Kraft (Broschüre Gymnastik, S. 25-29)	<input type="checkbox"/> Bekannte Bewegungen unter Anleitung der Leiterperson erleben, Z. B. Tagesablauf bewegungstechnisch darstellen	<input type="checkbox"/> Neue Bewegungen unter Anleitung der Leiterperson erleben, Z. B. einfache Bewegungsabläufe	<input type="checkbox"/> Bekannte Bewegungen unter Anleitung oder selbstständig spielerisch verändern. (BSP Bewegungsabfolge wird als «Alter Mann» geturnt, Bewegungsabfolge wird in zweier Gruppen gemacht)	<input type="checkbox"/> Unter Anleitung der Leiterperson oder selbstständig Bewegungsabläufe gezielt in Raum-Zeit-Kraft variieren	<input type="checkbox"/> Eigene komplexe Bewegungsabläufe gezielt in Raum-Zeit-Kraft in Choreographie einbringen
	Musik, elementare und mediale Musik	<input type="checkbox"/> Erleben von elementarer und medialer Musik (BSP: Stimme, klatschen, stampfen und spielerische Interpretation des Gehörten)	<input type="checkbox"/> Anwenden von elementarer und medialer Musik mit in spielerischen Bewegungsunterstützung	<input type="checkbox"/> Sich nach verschiedenen Rhythmen bewegen	<input type="checkbox"/> Den Rhythmus spüren und den Taktanfang erkennen	<input type="checkbox"/> Mit unterschiedlichen Rhythmen und Melodien arbeiten
Handgeräte	<input type="checkbox"/> Spielerische mit den Handgeräte umgehen	<input type="checkbox"/> Spielerische die Grundbewegungsformen umsetzen	<input type="checkbox"/> Die Grundbewegungsformen mit den verschiedenen Handgeräte differenzieren	<input type="checkbox"/> Technisch korrekte Grundbewegungen mit dem HG ausführen und in eine Choreographie integrieren	<input type="checkbox"/> Komplexere Bewegungsformen mit den Handgeräten in Wiederholbaren Choreographien umsetzen und neu	

<p>GETU, (vgl. Lehrmittel Turnen – Geräteturnen) //jeweils nach doppelklammer folgt ein Beispiel</p>	Kernposen (C+, C-, I)	<input type="checkbox"/> Die Kernposen spielerisch ausführen	<input type="checkbox"/> Die Kernposen statisch in verschiedenen Lagen (senkrecht, horizontal) ausführen.	<input type="checkbox"/> Die Kernposen dynamisch und ausdauernd ausführen.	<input type="checkbox"/> Kernposen differenziert anpassen	<input type="checkbox"/> Die Kernposen in komplexen Bewegungen sicher einnehmen und halten
	Kernstellungen (Stand, Stütz, Hang und Variationen)	<input type="checkbox"/> Die Kernstellungen spielerisch erleben (BSP: Bewegungsgrundformen «Klettern, Stützen», Broschüre Kindersport «Praktische Beispiele», Arbeiten mit Metaphern, Gerätelandschaften	<input type="checkbox"/> Die Kernposen in den Kernstellungen statisch/spielerisch wahrnehmen und ausführen (grosse Auflageflächen)	<input type="checkbox"/> Die Kernposen in den Kernstellungen an verschiedenen Geräten statisch und ausdauernd ausführen (auch Kopfüber)	<input type="checkbox"/> Die Kernstellungen differenziert anpassen	<input type="checkbox"/> Die Kernstellungen in komplexen Bewegungen sicher einnehmen und halten.
	Drehungen um die Körperachse (BAD; TAD, LAD), Rollen, drehen	<input type="checkbox"/> Unter erleichterten Bedingungen (z.B. schiefer Ebene) rollen und drehen // Geräte: Boden, Reck, MT	<input type="checkbox"/> die Rotationen / Drehungen selber einleiten (z.B. Rolle vw, rw) // Beispiel: Boden, Reck, MT	<input type="checkbox"/> die Rotationen / Drehungen selber einleiten, ausführen und stoppen	<input type="checkbox"/> die Rotationen / Drehungen selber einleiten, ausführen und stoppen und variieren // Geräte: Boden, MT	<input type="checkbox"/> Kombinationen von Rotationen / Drehungen selber einleiten, stoppen und variieren, sowie Mehrfachdrehungen ausführen // Geräte: Boden, MT
	Stützen / (Kurbet)	<input type="checkbox"/> spielerische Formen von Stützen an verschiedenen Geräten ausführen // Geräte: Reck, SSB, Barren, Boden	<input type="checkbox"/> sich stützend fortbewegen und Hindernisse an verschiedenen Geräten überwinden	<input type="checkbox"/> an verschiedenen Geräten im Stütz rhythmisch vor und zurückschwingen // Gerät: Barren, SSB, Reck	<input type="checkbox"/> den Stütz bis zum flüchtigen Handstand halten // Gerät: Barren, SSB, Reck	<input type="checkbox"/> den Stütz aus einer dynamischen Bewegung ausführen und in einem Element anwenden // Gerät: Barren, SSB, Reck
	Schaukeln, schwingen (Kurbet)	<input type="checkbox"/> spielerische Formen von Schaukeln und schwingen an verschiedenen Geräten im Hang erleben/ausführen	<input type="checkbox"/> an verschiedenen Geräten im Hang rhythmisch vor- und rückschwingen/schaukeln	<input type="checkbox"/> an verschiedenen Geräten im Sturzhang rhythmisch vor- und rückschwingen / Schaukeln	<input type="checkbox"/> an verschiedenen Geräten im Sturzhang rhythmisch vor- und rückschwingen / Schaukeln und dabei die <u>Schwingamplitude steigern</u>	<input type="checkbox"/> Elemente mit Schaukeln und schwingen verbinden
	Landungen / Absprünge	<input type="checkbox"/> spielerische Formen von Absprünge und Landungen ausführen (Bauch, Rücken, Füsse, Hände)	<input type="checkbox"/> auf verschiedene Arten abspringen und auf verschiedene Arten landen // Absprung: Einbeinig, Beidbeinig / Landung: Stand, Rücken, Bauch	<input type="checkbox"/> Aus Anlauf auf verschiedene Arten, ab verschiedenen Unterlagen abspringen und eine Landung auf verschiedene Unterlagen ausführen	<input type="checkbox"/> Eine Landung nach einer Drehung ausführen und eine Landung durch eine Abrollbewegung ausführen	<input type="checkbox"/> bei Verbindungen von zwei Elementen korrekt abspringen und eine korrekte Landung nach kombinierten Drehungen ausführen
	Anlaufen	<input type="checkbox"/> Spielerische Formen von Laufschielen (s. LA)	<input type="checkbox"/> Spielerische Formen von Laufschielen (s. LA)	<input type="checkbox"/> Die Anlaufgeschwindigkeit an verschiedenen Geräten differenzieren	<input type="checkbox"/> Die Anlaufgeschwindigkeit an das geforderte Element anpassen	<input type="checkbox"/> Die Geschwindigkeit des Anlaufes bewusst in die Bewegungsdynamik umsetzen
Helfen/Sichern	<input type="checkbox"/> Mit Geräten	<input type="checkbox"/> 1. Helfergriffe kennenlernen	<input type="checkbox"/> Helfergriffe lernen	<input type="checkbox"/> Lernen helfen / Sichern	<input type="checkbox"/> Ganze Bewegungsabfolge selbstständig helfen und sichern	

SPIEL, (vgl. Lehrmittel Broschüre Turnen Spiele // Broschüre Kindersport Spielen // Modulbroschüre Turnen Korbball	Allgemein:	<input type="checkbox"/> Vom ICH zum DU // Fokus: Vom Nebeneinander zum Miteinander in kleinen Gruppen	<input type="checkbox"/> Vom ICH zum DU // Fokus: Vom Nebeneinander zum Miteinander in grösseren Gruppen	<input type="checkbox"/> Vom DU zum WIR // Fokus: Vom Miteinander zum Gegeneinander	<input type="checkbox"/> Fokus: Gegeneinander:	<input type="checkbox"/> Fokus: Team als Gemeinschaft, Team als Erfolg
	Spiele spielen, Alle spielen mit! (Spielentwicklung)	<input type="checkbox"/> Vom freien Spiel mit Materialerfahrungen zum gemeinsamen Spiel wechseln	<input type="checkbox"/> Eigene Kreativität im freien/vorgegeben Spiel entwickeln und diese bewusst erleben	<input type="checkbox"/> In einfachen Spielformen erfolgreich im Team kooperieren	<input type="checkbox"/> Ganzheitliche Spielformen festigen und variieren und den Wettkampf gegen andere leben	<input type="checkbox"/> Bewegungsqualitäten als Team optimieren und unter erschwerten Bedingungen vielseitig anwenden.
	Spielen lernen, (Spielerziehung)	<input type="checkbox"/> Rituale und Regeln der Gruppe anerkennen. Rollen in Spielen erkennen und übernehmen (z.B. Fänger, Verfolgte)	<input type="checkbox"/> Rituale integrieren und Rollen in Spielen wechseln	<input type="checkbox"/> Vorgegebene einfache Rituale und Regeln bewusst im Spiel einsetzen – inkl. Fairplay	<input type="checkbox"/> Eigene Rituale und vorgegebene komplexe Regeln im Spiel umsetzen inkl. Fairplay	<input type="checkbox"/> In Eigenverantwortung vorgegebene Spielregeln durchsetzen (Spielleitung) und anpassen können
	Technik Werfen	<input type="checkbox"/> Werfen eines Spielobjektes	<input type="checkbox"/> Spielobjekt kontrolliert werfen	<input type="checkbox"/> Grobform verschiedener Wurfarten ausführen	<input type="checkbox"/> Spezifische Wurfbewegungen umsetzen, differenzieren und variieren	<input type="checkbox"/> Wurf in schwierigen Spielsituationen ausführen
	Technik Zuspielen / passen	<input type="checkbox"/> Das Spielobjekt zuspielen	<input type="checkbox"/> Das Spielobjekt kontrolliert zuspielen	<input type="checkbox"/> Spielobjekt kontrolliert im Spiel zuspielen	<input type="checkbox"/> Verschiedene Formen von Zuspielarten im Spiel ausführen	<input type="checkbox"/> Zuspielarten in komplexen Spielsituationen anwenden
	Technik Fangen	<input type="checkbox"/> Ein langsam fliegendes Spielobjekt fangen	<input type="checkbox"/> Spielobjekt einschätzen und fangen (Antizipieren + Differenzieren)	<input type="checkbox"/> Spielobjekt in Basisspielen annehmen/fangen und weiterspielen	<input type="checkbox"/> Spielobjekt in Sportspielen annehmen/fangen und weiterspielen	<input type="checkbox"/> Spielobjekt in komplexen Spielsituationen annehmen/fangen und weiterspielen
	Technik Rollen (Ballkontrolle)	<input type="checkbox"/> Spielobjekt rollen / führen	<input type="checkbox"/> Spielobjekt kontrolliert rollen / führen und sich mit ihm fortbewegen	<input type="checkbox"/> Spielobjekt in Basisspielen führen und weiterspielen	<input type="checkbox"/> Spielobjekt in Sportspielen führen und weiterspielen (Variieren)	<input type="checkbox"/> Das Spielobjekt in komplexen Spielsituationen führen
	Technik Abschliessen	<input type="checkbox"/> Aus dem Stand ein Ziel treffen	<input type="checkbox"/> Aus der Bewegung ein Ziel treffen	<input type="checkbox"/> In Basisspielen aus verschiedenen Situationen ein Ziel treffen (abschliessen)	<input type="checkbox"/> In Sportspielen aus verschiedenen Situationen ein Ziel treffen (abschliessen), Variieren	<input type="checkbox"/> Das Ziel in komplexen Spielsituationen treffen
	Technik Prellen	<input type="checkbox"/> Ein Spielobjekt im Standprellen	<input type="checkbox"/> Ein Spielobjekt in der Bewegung prellen	<input type="checkbox"/> Ein Spielobjekt in Basisspielen prellen	<input type="checkbox"/> Ein Spielobjekt in Sportspielen prellen (Variieren)	<input type="checkbox"/> Ein Spielobjekt in komplexen Spielsituationen prellen
	Taktik / Spielverständnis	<input type="checkbox"/> Vom freien Spiel zum gemeinsamen Spiel mit Positionen	<input type="checkbox"/> Positionen und Bewegungen des Mitspielers erkennen und ihn gezielt anspielen.	<input type="checkbox"/> Positionen und Bewegungen der Mit- und Gegenspieler erkennen	<input type="checkbox"/> Positionen und Bewegungen der Mit- und Gegenspieler nutzen	<input type="checkbox"/> Taktik im Wettkampf anwenden: Individuelle oder kollektive Vorteile herausspielen und nutzen sowie Räume öffnen
Angriff / Verteidigung	<input type="checkbox"/> Ziele verteidigen oder auf Ziele angreifen	<input type="checkbox"/> In einfachen Spielformen Ziele verteidigen und auf Ziele angreifen	<input type="checkbox"/> In Basisspielen Ziele verteidigen und auf Ziele angreifen	<input type="checkbox"/> In Sportspielen Ziele verteidigen und auf Ziele angreifen	<input type="checkbox"/> In komplexen Spielsituationen Ziele verteidigen und auf Ziele angreifen	
Ergänzende Sportarten	Entspannen / Spannen	<input type="checkbox"/> Unter Anleitung der Leiterperson ruhig liegen und sich entspannen sowie beruhigen.	<input type="checkbox"/> Unter Anleitung der Leiterperson ruhig liegen und sich entspannen sowie beruhigen	<input type="checkbox"/> Sich nach Lektionen und Trainings selbstständig beruhigen und entspannen	<input type="checkbox"/> Sich nach Lektionen und Trainings selbstständig beruhigen und entspannen, kennen Formen dazu	<input type="checkbox"/> Mit der ganzen Gruppe nach Lektion und Training zielführende Formen zur Entspannung anleiten und führen
	Kämpfen/ Raufen	<input type="checkbox"/> Berührungen im Rahmen von Spielen zulassen (Körperkontakt)	<input type="checkbox"/> Objekte oder Raum erobern und verteidigen	<input type="checkbox"/> Bewegungen des gegenüber wahrnehmen und darauf reagieren und sie zum eigenen Vorteil nutzen	<input type="checkbox"/> In einfachen Rahmenbedingungen kurze Raufereien mit dem Gegenüber gezielt einschätzen und ausführen	<input type="checkbox"/> Eigene Kräfte im Rahmen von Fairplay gezielt einsetzen um Objekte oder Raum zu verteidigen
	Ergänzende Sportarten LA, (Vgl. Lehrmittel Broschüre Turnen – Leichtathletik)	Start Niveau 4	Start Niveau 4	Start Niveau 4	<input type="checkbox"/> Sammeln erste Erfahrungen mit der Disziplin Speer- und Drehwerfen	<input type="checkbox"/> Sammeln erste Erfahrungen mit der Disziplin Stabhochsprung, Hürdenlaufen
	Ergänzende Geräte	Start Niveau 4	Start Niveau 4	Start Niveau 4	<input type="checkbox"/> Sammeln erste Erfahrungen mit den Grosse Trampolin	<input type="checkbox"/> Können ihre Stärken auf einem Airtrack umsetzen.
	Rutschen, Gleiten	<input type="checkbox"/> Können sich rollend und rutschend fortbewegen und das Gleichgewicht halten	<input type="checkbox"/> Halten ihr Gleichgewicht unter erschwerten Bedingungen	Inhalte nicht mehr im Fokus Turnverein	Inhalte nicht mehr im Fokus Turnverein	Inhalte nicht mehr im Fokus Turnverein

Sozialkompetenz	Einfühlungsvermögen (Empathie)	Spezifische Eigenheiten Gruppe, Aktuelle Stimmungslage, Ambiente	<input type="checkbox"/> Eigene Emotionen wahrnehmen (Sieg/Niederlage)	<input type="checkbox"/> Emotionen anderer wahrnehmen	<input type="checkbox"/> Eigene Emotionen kontrollieren und zum Ausdruck bringen	<input type="checkbox"/> Emotionen von anderen akzeptieren und reflektieren	<input type="checkbox"/> Emotionen in komplexen Situationen steuern
	Kommunikation	Kommunikationsebenen „empfangen“ / „senden“, Signale interpretieren	<input type="checkbox"/> Lernen zuzuhören	<input type="checkbox"/> Lernen Rückmeldungen zu geben	<input type="checkbox"/> Lernen Rückmeldungen zu interpretieren	<input type="checkbox"/> Lernen angepasste und konstruktive Rückmeldungen in verschiedenen Situationen zu geben	<input type="checkbox"/> Lernen konstruktive und angepasste Rückmeldungen in schwierigen Situationen zu geben
	Interaktionsvermögen	Mitgestaltung, Konfliktmanagement, Rahmengestaltung	<input type="checkbox"/> Miteinander umgehen und Rücksicht nehmen	<input type="checkbox"/> Konflikte wahrnehmen	<input type="checkbox"/> Konflikte in unterschiedlichen Situationen mittragen	<input type="checkbox"/> Konflikte in schwierigen Situationen mitgestalten	<input type="checkbox"/> Konflikte in schwierigen Situationen lösen
	Gruppenverhalten	Mobbing, Orientieren in der Gruppe, Teampplay, Vereinszugehörigkeit	<input type="checkbox"/> Sich in einer Gruppe orientieren.	<input type="checkbox"/> Unterschiedliche Rollen in einer Gruppe erkennen	<input type="checkbox"/> Sich gegenseitig helfen und unterstützen	<input type="checkbox"/> Gruppendynamik erkennen und entsprechend handeln	<input type="checkbox"/> Gruppendynamik mitgestalten und eigenverantwortlich handeln
	Umgang mit Autorität (Leiter)	Bedürfnisse, Rollen, Mitsprache	<input type="checkbox"/> Rolle des Leitenden akzeptieren und Regeln erkennen	<input type="checkbox"/> Regeln einhalten	<input type="checkbox"/> Bedürfnisse anbringen und Grenzen erkennen	<input type="checkbox"/> Mitspracherecht erkennen und anbringen	<input type="checkbox"/> Spielraum der Leiterautorität partnerschaftlich mitgestalten
Selbstkompetenz	Wirkungskompetenz	Engagement, Motivation, Leistungs- und Lernbereitschaft, Authentizität, Auftritt / Ausdruck, Kritikfähigkeit	<input type="checkbox"/> „Am Ball bleiben“/„aufrecht erhalten“, Über einen bestimmten Zeitpunkt etwas üben	<input type="checkbox"/> Allgemeine Rückmeldungen entgegennehmen und in positive Lernbereitschaft umzusetzen	<input type="checkbox"/> Kritische Rückmeldungen entgegennehmen und in positive Lernbereitschaft umzusetzen	<input type="checkbox"/> Kritische Rückmeldungen entgegennehmen und in positive Leistungsbereitschaft umzusetzen	<input type="checkbox"/> Selbstkritisch reflektieren
	Emotionen	Umgang mit Emotionen	<input type="checkbox"/> Eigene Emotionen wahrnehmen und einordnen (Erfolg und Misserfolg)	<input type="checkbox"/> Emotionen anderer wahrnehmen und einordnen (Erfolg und Misserfolg)	<input type="checkbox"/> Emotionen kontrolliert zum Ausdruck bringen (Umgang mit Erfolg und Misserfolg)	<input type="checkbox"/> Entscheide akzeptieren und Emotionen reflektieren	<input type="checkbox"/> Im komplexen Situationen Emotionen steuern
	Selbstschatzung	Selbstwahrnehmung, Stärken / Schwächen, Risikobereitschaft, Mut, Kreativität, Glaube an sich	<input type="checkbox"/> Eigene Stärken und Schwächen wahrnehmen und einordnen	<input type="checkbox"/> Stärken und Schwächen anderer wahrnehmen und einordnen	<input type="checkbox"/> Mut an eigenen Schwächen zu arbeiten und Risikobereitschaft bei eigenen Stärken erhöhen	<input type="checkbox"/> Stärken und Schwächen von sich und von anderen reflektieren	<input type="checkbox"/> In komplexen Situationen Stärken und Schwächen von sich und anderen steuern
	Selbstorganisationsvermögen	Zeitmanagement, Pünktlichkeit, Zuverlässigkeit, Entscheidungsfähigkeit, Regeln,	<input type="checkbox"/> Regeln einer Gruppe anerkennen und sich daran halten	<input type="checkbox"/> Regeln einer Gruppe mittragen	<input type="checkbox"/> Regeln einer Gruppe mitgestalten	<input type="checkbox"/> Verantwortung übernehmen und Regeln durchsetzen	<input type="checkbox"/> In unterschiedlichen Situationen eigenverantwortlich handeln
Methodenkompetenz	Lehren	BBB, VVK	<i>Kein Schwerpunktthema</i>	<i>Kein Schwerpunktthema</i>	<input type="checkbox"/> Aus Beobachtungen lernen und in eigenen Bewegungen umsetzen	<input type="checkbox"/> Für bekannte Übungen die Rolle des Leiter übernehmen und einfache Korrekturübungen geben	<input type="checkbox"/> Für gestellte Aufgaben die Rolle des Leiter übernehmen und Korrekturübungen geben
	Lernen	Offener Lernweg, Geschlossener Lernweg, Situationsangepasstes handeln.	<input type="checkbox"/> Kein Schwerpunktthema	<input type="checkbox"/> Angeboten Lernwege werden korrekt umgesetzt	<input type="checkbox"/> Offener Lernweg kann unter Anleitung der Leiterperson organisiert werden	<input type="checkbox"/> Offener Lernweg kann selbstständig organisiert werden.	<input type="checkbox"/> Situationsangepasstes Handeln leben
	Sicherheit	Helfen, (vgl Lernbiographie Turnen – Geräteturnen)	<input type="checkbox"/> Einfache Helfergriffe umsetzen	<input type="checkbox"/> Unterstützung bei der Ausführung eines statischen Elements	<input type="checkbox"/> Unterstützung bei der Ausführung einer gleichmässigen dynamischen Form	<input type="checkbox"/> Unterstützung bei der Ausführung einer erschwerten, dynamischen Form	<input type="checkbox"/> Unterstützung bei der Ausführung einer komplexen dynamischen Form
		Sichern	<i>Kein Schwerpunktthema</i>	<i>Kein Schwerpunktthema</i>	<i>kein Schwerpunktthema</i>	<input type="checkbox"/> Sichern von einfachen Elementen ist möglich	<input type="checkbox"/> Sichern von schwierigeren Elementen ist möglich
	Sicherheit, Halle , Ausrüstung	s. Merkblatt «Unfallprävention» der entsprechenden Sportart					