



Fachkompetenz	Schwerpunkt	Themen	Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3	Stufe 4	Stufe 5
			Einsteiger 1	Einsteiger 2	Fortgeschritten 1	Fortgeschrittene 2	Könnler
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 (Kondition) (Lehrmittel: Broschüre Physis)			Basisstraining 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 spielerisch 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 sportartübergreifend 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 (Koordination) (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 nutzen	<input type="checkbox"/> Externale Visualisierungen im Trainingsalltag zur Weiterentwicklung der persönlichen Fertigkeiten nutzen	<input type="checkbox"/> Selbständiges visualisieren und diese zur Verbesserung der eigenen Fähigkeiten nutzen	<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	<input type="checkbox"/> s. „Selbstkompetenz“					
SPIEL, (vgl. Lehrmittel Faustball ins Auge gefasst // Broschüre Turnen Spiele // Broschüre Kindersport Spielen)	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	
	Faustball Technik	Abwehren (aktiv / passiv)	<input type="checkbox"/> Körper hinter den Ball bringen und diesen fangen/stoppen (beidseitig). Zentraler Punkt ist das einschätzen der Flugbahn.	<input type="checkbox"/> Einfache zielgerichtete Ballabnahmen (ruhige Armhaltung/Schildabwehr). Der Körper ist dabei immer hinter dem Ball (Tief-/Hochbewegung)	<input type="checkbox"/> Ballannahme auch unter erschwerten Bedingungen technisch korrekt umsetzen. Die Arme werden vor dem Körper geführt.	<input type="checkbox"/> Passive/aktive Abwehr bewusst anwenden und den Ball zielorientiert abwehren. Stellungsspiel wird bewusst angewendet.	<input type="checkbox"/> Antizipieren und passive/aktive Abwehr spielzugorientiert anwenden (Abwehr = Angriffsauslösung)
		Zuspielen direkt	<input type="checkbox"/> Einführung Positionierung hinter Ball (Orientierung zum Ball)	<input type="checkbox"/> Einführung Passgang beim direkten Zuspiel (beugen-strecken vorwärts / spannen-lösen)	<input type="checkbox"/> Schulung Passgang beim direkten Zuspiel und stabile regelmässige Zuspielpositionen	<input type="checkbox"/> Regelmässiges Zuspielen aus der Bewegung unter Einbezug der Risikoabschätzung (Höhe, Drall, Position)	<input type="checkbox"/> Individualisiertes, auf Angreifer bezogenes Zuspiel unter Berücksichtigung äusserer Bedingungen (Bodenbeschaffenheit, Wetter, Ballmaterial, eigenes Team)
		Zuspielen indirekt	<input type="checkbox"/> Einführung Positionierung hinter Ball (Orientierung zum Ball)	<input type="checkbox"/> Einführung Vorschrittstellung beim indirekten Zuspiel (beugen-strecken vorwärts / spannen-lösen)	<input type="checkbox"/> Spielobjekt kontrolliert im Spiel zuspielen	<input type="checkbox"/> Regelmässiges Zuspielen aus der Bewegung unter Einbezug der Risikoabschätzung	<input type="checkbox"/> Individualisiertes, auf Angreifer bezogenes Zuspiel unter Berücksichtigung äusserer Bedingungen (Bodenbeschaffenheit, Wetter, Ballmaterial, eigenes Team)
		Standabgabe	<input type="checkbox"/> Fehlerfreie Abgabe von unten über die Leine (Ball darf vor Abgabe einmal auf Boden)	<input type="checkbox"/> Regelmässige, fehlerfreie Abgabe oben (C-minus- / I- / C-plus-Position)	<input type="checkbox"/> Regelmässige, fehlerfreie Abgabeverarianten auf verschiedene Positionen (Richtung/Zone)	<input type="checkbox"/> Erweiterung der Abgabeverarianten (Treffer der Faust und Effet)	<input type="checkbox"/> Druckvolle Abgabeverarianten in komplexen Spielsituationen anwenden
		Sprungabgabe	<input type="checkbox"/> Start Niveau 2	<input type="checkbox"/> Grobform Handball-Sprungwurf	<input type="checkbox"/> Grobform Sprungabgabe	<input type="checkbox"/> Regelmässige, fehlerfreie Abgabeverarianten auf verschiedene Positionen (Richtung/Zone/Treffer der Faust und Effet)	<input type="checkbox"/> Druckvolle Abgabeverarianten in komplexen Spielsituationen anwenden
		Rückschlag	<input type="checkbox"/> Fehlerfreier Rückschlag von unten über die Leine	<input type="checkbox"/> Fehlerfreier Rückschlag von oben über die Leine (C-minus- / I- / C-plus-Position)	<input type="checkbox"/> Kontrollierter Rückschlag indirekt und direkt	<input type="checkbox"/> Regelmässiger, fehlerfreier Rückschlag auf verschiedene Positionen (Richtung/Zone/Treffer der Faust und Effet)	<input type="checkbox"/> Druckvolle Rückschlagvarianten in komplexen Spielsituationen anwenden
	Faustball Spiel	Spieler 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.
		Spieler 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 (Spieleleitung) und anpassen können
		Spielverständnis / Taktik	<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 herauspielen und nutzen sowie Räume öffnen
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	
	Rutschen, Gleiten	<input type="checkbox"/> Können sich rollend und rutschend fortbewegen und das Gleichgewicht halten	<input type="checkbox"/> Halten ihr Gleichgewicht unter erschwerten Bedingungen	<i>Inhalte nicht mehr im Fokus Turnverein</i>		<i>Inhalte nicht mehr im Fokus Turnverein</i>	

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 – Gerätturnen)	<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					