

0.Klasse

Rolle vorwärts/rückwärts

Gleichgewichtsübungen (Schwingen, Balance, Rollbrett)

Zehenspitzenlaufen

Fuss- und Zehenübungen

Vielfältige Bewegungsformen

Körperwahrnehmungsübungen (Achtsamkeit und Sinnesübungen)

Sensomotorik

Neuromotorik

Psychomotorische Spiele

Unterschiedliche Staffeln

Umgang mit Bällen

Unterschiedliche Bälle kennenlernen (Größe und Stärke)

Kleine Wettkampfspiele mit dem Ball

Zielübungen

1.Klasse

Rolle vorwärts/rückwärts

Gleichgewichtsübungen (Schwingen, Balance, Rollbrett)

Zehenspitzenlaufen

Fuss- und Zehenübungen

Vielfältige Bewegungsformen

Körperwahrnehmungsübungen (Achtsamkeit und Sinnesübungen)

Sensomotorik

Neuromotorik

Psychomotorische Spiele

Unterschiedliche Staffeln

Umgang mit Bällen

Unterschiedliche Bälle kennenlernen (Größe und Stärke)

Kleine Wettkampfspiele mit dem Ball

Zielübungen

2.Klasse

Alte Spiele (Zusammenarbeit, Verantwortung, Regeln und Werte)

Ballbasis (Verschiedene Ballspiele, werfen, fangen, schießen und dribbeln können)

Tanz und Drama (rhythmische Bewegungen mit Musik verbinden, Tanzen, Geschichten durch Körpersprache erzählen, Choreografie zu einem Lied tanzen)

Körper stärken (Wohlbefinden und Körper, Physische Aktivitäten, Bedeutung von Sport im Klassenverbund, Puls finden)

Motorik (Körpermotorik fördern und fordern)

Kidsvolley (Ballbasis und Ballspiele)

Konkuenzspiele und Stunts (Regeln respektieren und im Klassenverband gemeinsam arbeiten)

Die Sinne (Sinnesspiele, Sinne herausfordern und passende Worte dazu finden)

Laufen, springen und werfen

3.Klasse

Laufen, Sprint, Staffel

Weitsprung

Werfen: Weit- und Zielwürfe, Fangen und Passen

Fang- und Wurfspiele

Geräte in freien Bewegungen (Seil, Ball, Ballon, ...)

Turnerische Grundformen (Klettern, Stützen, Balancieren, Rollen)

Partner- und Gruppenspiele, Regeln, Fair-Play

Freilaufen und Anbieten in Mannschaftsspielen

Turnen: Sprünge auf und von Geräten, Rollen, Schwünge am Reck

Überschläge: Rad, Radwende

Schwingen an Seilen und Trapez

Ballspiele

Laufen, Springen, Werfen

4.Klasse

Laufen, Sprint, Staffel

Weitsprung

Werfen: Weit- und Zielwürfe, Fangen und Passen

Fang- und Wurfspiele

Geräte in freien Bewegungen (Seil, Ball, Ballon, ...)

Turnerische Grundformen (Klettern, Stützen, Balancieren, Rollen)

Sprünge über Bock und Kasten (Grätsche, Hocke, Hockwende)

Partner- und Gruppenspiele, Regeln, Fair-Play

Freilaufen und Anbieten in Mannschaftsspielen

Turnen: Sprünge auf und von Geräten, Rollen, Schwünge am Reck

Überschläge: Rad, Radwende

Schwingen an Seilen und Trapez

Ballspiele

Laufen, Springen, Werfen

5.Klasse

Laufen, Sprint, Staffel

Rhythmische Grundformen

Werfen: Weit- und Zielwürfe, Fangen und Passen, Wurfvarianten

Badminton

Basketball (Technik, Taktik, Spiel)

Sprünge (Hocke, Grätsche)

Reck (Schwingen, Aufschwung)

Boden (Rollen, Rad, Radwende, Handstand)

Techniken am Ball: prellen, führen, zuspielen, annehmen

Taktik: vorbringen, freilaufen, stören

Volleyball: Technik, Taktik, Spiel)

Handball (Technik, Taktik, Spiel)

Turnen an den Seilen

Hochsprung/ Weitsprung

Laufen, Springen, Werfen

6.Klasse

Leichtathletik und Bestenwettkämpfe

Lauf und Cardio Trainig (1.Coopertest) Aerobic (2.Coopertest)

Fairplay

Swiss Volley Niveau 1&2, 3&4

Basketball

Spielkultur mit Fokus auf Partizipation und Fairplay

Indoor Fitness „HIIT“

Basketball verwandte Spiele

Badminton

Hockey

Outdoor learning, Fußballtennis

Hochsprung und Weitsprung

Tanzen