

## Spiele

### Basketball

Dribbling  
Druckpass  
Korbwurf  
Korbleger auf besserer Seite  
die wichtigsten Spielregeln

### Volleyball

Oberes Zuspiel  
Manchette  
die wichtigsten Spielregeln

### Handball

Dribbling  
Pass  
Kernwurf  
die wichtigsten Spielregeln

### Fussball

Dribbling  
Pass und Annahme  
Torschuss  
die wichtigsten Spielregeln

### Unihockey

die wichtigsten Spielregeln

### Badminton

Federball 20x übers Netzspielen  
Aufschlag von unten

## Laufen / Springen / Werfen

Ballwurf rechts + links

Laufe dein Alter

Reaktionsspiele, Kurzsprints

Weitsprung: Schrittsprung

Hochsprung: Schersprung

## Balancieren / Klettern / Drehen

### Boden

Rolle vw, Rolle rw  
Handstand mit Hilfe (5s)  
Affenrad rechts + links

### Reck und Stufenbarren

Felgaufzug

### Parallelbarren

Stützen  
Schwingen

### Balancieren

(z.B. Pedalo, auf Ball, auf Langbank, ...)

### Schaukelringe

aktives Schwingen  
½ Drehung  
Hocksturzhang aus Stand

Minitrampolin  
Strecksprung  
Hocksprung  
Grätschsprung  
½ Drehung

## Bewegen / Darstellen / Tanzen

zum Musiktakt laufen + hüpfen können

Springseil: Takthüpfen im 1-Takt und 2-Takt

eine kurze Tanzchoreographie (Stil frei wählbar)

## Schwimmen

25m schwimmen können

10m tauchen (mit Abstossen)

Sprung vom 1m-Brett

## Sport im Freien

OL: sich mit der Karte auf dem Schulhausareal orientieren können

## Allgemein

vielfältiges Fitnessstrainings  
(Kraft: Rücken, Bauch, Oberarme)