



# Bewegung und Sport

# Elemente des Kompetenzaufbaus

<b>Kompetenzbereich</b>	BS.1 C	Laufen, Springen, Werfen Werfen	<b>Handlungs-/Themaspekt</b>
<b>Kompetenz</b>	1.	<b>Die Schülerinnen und Schüler können Gegenstände weit werfen, stossen, schleudern und kennen die leistungsbestimmenden Merkmale.</b>	Querverweise
		Werfen Die Schülerinnen und Schüler ...	<b>Querverweis</b>
<b>Auftrag 1. Zyklus</b>	BS.1.C.1 <b>1</b>	1a » können Gegenstände in die Weite werfen.	<b>Kompetenzstufe</b>
		1b » können Gegenstände mit der rechten und der linken Hand in die Weite werfen [Standwurf].	<b>Grundanspruch</b>
<b>Auftrag 2. Zyklus</b>	<b>2</b>	1c » können wichtige Merkmale der Wurftechnik mit 3-Schrittanlauf nennen und anwenden.	
<b>Auftrag 3. Zyklus</b>	<b>3</b>	1d » können einen Schleuderwurf aus dem Stand ausführen (z.B. zusammengeknotetes Seil).	
<b>Orientierungspunkt</b>	<b>3</b>	1e » können wichtige Merkmale der Wurftechnik mit 5-Schrittanlauf nennen und anwenden (z.B. Ball, Speer).	
		1f » können einen Gegenstand aus einer Drehung schleudern (z.B. Velopneu).	
		1g » können wichtige Merkmale des Werfens und Schleuderns bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und rückmelden.	
		1h » können wichtige Merkmale des Speerwerfens oder des Drehwerfens nennen und anwenden.	

Weitere Informationen zu den Elementen des Kompetenzaufbaus sind im Kapitel *Überblick* zu finden.

## Impressum

Herausgeber: Departement für Bildung und Kultur des Kantons Solothurn  
 Zu diesem Dokument: Lehrplan für die Volksschule  
 Titelbild: Mendel Perkins/iStock/Thinkstock  
 Copyright: Alle Rechte liegen beim Departement für Bildung und Kultur des Kantons Solothurn.  
 Internet: so.lehrplan.ch

## Inhalt

---

<b>BS.1</b>	<b>Laufen, Springen, Werfen</b>	<b>2</b>
A	Laufen	2
B	Springen	3
C	Werfen	4
<b>BS.2</b>	<b>Bewegen an Geräten</b>	<b>5</b>
A	Grundbewegungen an Geräten	5
B	Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung	7
<b>BS.3</b>	<b>Darstellen und Tanzen</b>	<b>8</b>
A	Körperwahrnehmung	8
B	Darstellen und Gestalten	9
C	Tanzen	10
<b>BS.4</b>	<b>Spielen</b>	<b>11</b>
A	Bewegungsspiele	11
B	Sportspiele	12
C	Kampfspiele	14
<b>BS.5</b>	<b>Gleiten, Rollen, Fahren</b>	<b>15</b>
<b>BS.6</b>	<b>Bewegen im Wasser</b>	<b>16</b>
A	Schwimmen	16
B	Ins Wasser springen und Tauchen	17
C	Sicherheit im Wasser	18

BS.1 | Laufen, Springen, Werfen  
A | Laufen

<p><b>1. Die Schülerinnen und Schüler können schnell, rhythmisch, über Hindernisse, lang und sich orientierend laufen. Sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und wissen, wie sie ihre Laufleistungen verbessern können.</b></p>		<p>Querverweise EZ - Räumliche Orientierung [4] BNE - Gesundheit EZ - Körper, Gesundheit und Motorik [1]</p>
<p><i>Schnell Laufen</i></p>		
BS.1.A.1	Die Schülerinnen und Schüler ...	
3	1a	» können auf den Fussballen schnell (über tiefe Hindernisse) laufen.
3	1b	» können auf den Fussballen schnell und rhythmisch über Hindernisse laufen.
<p><i>Lange Laufen</i></p>		
BS.1.A.1	Die Schülerinnen und Schüler ...	
3	2a	» können ihr Alter in Minuten laufen und wissen, dass regelmässiges Trainieren für die Leistungssteigerung entscheidend ist.
3	2b	» können ihr Alter in Minuten laufen. Sie können erklären, wie Ausdauer trainiert wird, und wissen, welche Prozesse im Körper ablaufen.
<p><i>Sich-Orientieren</i></p>		
BS.1.A.1	Die Schülerinnen und Schüler ...	
3	3a	» können im Gelände oder im Wald eine Route mit einer Karte ablaufen.
		GG5.4.3.b

BS.1 | Laufen, Springen, Werfen  
 B | Springen

<p><b>1. Die Schülerinnen und Schüler können vielseitig weit und hoch springen. Sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und können ihre Leistung realistisch einschätzen.</b></p>		<p>Querverweise                  EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1)</p>
<p><i>Rhythmisch Springen</i>                  Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		
<p>BS.1.B.1</p>		
<p><b>3</b>                  ○</p>	<p>1a » können verschiedene Hüpf- und Sprungfolgen ohne und mit Material kombinieren (z.B. Spring- und Schwungseil).</p>	
	<p>1b » Erweiterung: können Sprünge und Tricks den Mitschülerinnen und Mitschülern weitergeben.</p>	
<p><i>Weit Springen</i>                  Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		
<p>BS.1.B.1</p>		
	<p>2a » können die Anlaufgeschwindigkeit in einen weiten Sprung umsetzen.</p>	
<p><b>3</b>                  ○</p>	<p>2b » können wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik anwenden.</p>	
<p><i>Hoch Springen</i>                  Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		
<p>BS.1.B.1</p>		
	<p>3a » können den Steigerungslauf in einen hohen Sprung umsetzen.</p>	
<p><b>3</b>                  ○</p>	<p>3b » können wichtige Merkmale einer Hochsprungtechnik (z.B. Fosbury-Flop) anwenden und die eigene Leistung realistisch einschätzen.</p>	

BS.1 | Laufen, Springen, Werfen  
C | Werfen

<p><b>1. Die Schülerinnen und Schüler können Gegenstände weit werfen, stossen, schleudern und kennen die leistungsbestimmenden Merkmale.</b></p>		Querverweise
<p><i>Werfen</i></p>		
BS.1.C.1	Die Schülerinnen und Schüler ...	
3	1a	» können einen Schleuderwurf aus dem Stand ausführen (z.B. zusammengeknotetes Seil).
	1b	» können wichtige Merkmale der Wurftechnik mit 3- und 5-Schrittanlauf nennen und anwenden (z.B. Ball, Speer).
	1c	» können einen Gegenstand aus einer Drehung schleudern (z.B. Velopneu).
<p><i>Stossen</i></p>		
BS.1.C.1	Die Schülerinnen und Schüler ...	
3	2a	» können einen Gegenstand mit einer Ganzkörperstreckung weit stossen (z.B. Medizinball).
	2b	» können wichtige Merkmale der Kugelstosstechnik nennen und beim Stossen anwenden.

**BS.2** | **Bewegen an Geräten**  
**A** | **Grundbewegungen an Geräten**

<p><b>1. Die Schülerinnen und Schüler können Grundbewegungen wie Balancieren, Rollen-Drehen, Schaukeln-Schwingen, Springen, Stützen und Klettern verantwortungsbewusst ausführen. Sie kennen Qualitätsmerkmale und können einander helfen und sichern.</b></p>		<p>Querverweise                  EZ - Lernen und Reflexion (7)                  BNE - Gesundheit                  EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1)</p>
<p><i>Balancieren</i></p>		
BS.2.A.1	Die Schülerinnen und Schüler ...	
3	1a	» können eine Bewegungsfolge zum Balancieren ausführen.
	1b	» können auf schwierigen, anspruchsvollen Geräten balancieren (z.B. Slackline).
<p><i>Rollen und Drehen</i></p>		
BS.2.A.1	Die Schülerinnen und Schüler ...	
3	2a	» können eine Bewegungsfolge zum Rollen-Drehen ausführen.
	2b	» können Roll- und Drehbewegungen unter erschwerten Bedingungen ausführen (z.B. Rolle vorwärts mit Minitrampolin auf den Mattentisch, Handstand abrollen).
<p><i>Schaukeln und Schwingen</i></p>		
BS.2.A.1	Die Schülerinnen und Schüler ...	
3	3a	» können eine Bewegungsfolge zum Schaukeln (z.B. an den Ringen) oder zum Schwingen (z.B. am Barren) ausführen.
<p><i>Springen, Stützen und Klettern</i></p>		
BS.2.A.1	Die Schülerinnen und Schüler ...	
3	4a	» können eine Folge von Hindernissen ökonomisch überwinden.
	4b	» können das Überwinden von Hindernissen variabel gestalten.
<p><i>Wagnis und Verantwortung</i></p>		
BS.2.A.1	Die Schülerinnen und Schüler ...	
3	5a	» können in Wagnissituationen verantwortungsbewusst handeln.
	5b	» können den anderen und sich selbst gegenüber verantwortungsbewusst handeln.

*Helfen, Sichern und Kooperieren*

BS.2.A.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

6a » können Hilfsgriffe und Sicherheitsmassnahmen situationsgerecht anwenden.

**BS.2** | **Bewegen an Geräten**  
**B** | **Beweglichkeit, Kraft und Körperspannung**

<p><b>1. Die Schülerinnen und Schüler können Körperspannung aufbauen, ihren Körper stützen und die Gelenke in funktionellem Umfang bewegen. Sie wissen, wie sie Beweglichkeit und Kraft trainieren können.</b></p>		<p>Querverweise EZ - Wahrnehmung (2)</p>
<p><i>Beweglichkeit und Kraft</i>                  Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		
<p><b>3</b></p>	<p>1a » kennen sich im Bereich Krafttraining mit Eigengewicht und kleinen Widerständen, allgemeinem Fitnesstraining (an und mit Geräten) und Dehnen in den Grundsätzen aus.</p>	
	<p>1b » können selbstständig Beweglichkeit und Kraft trainieren.</p>	
	<p>1c » Erweiterung: können die Beweglichkeits- und Kraftformen den entsprechenden Muskelgruppen zuordnen.</p>	
<p><i>Körperspannung</i>                  Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		
<p><b>3</b></p>	<p>2a » können den Körper in Bewegungsabläufen im richtigen Moment anspannen und entspannen.</p>	

## BS.3 | Darstellen und Tanzen

### A | Körperwahrnehmung

<b>1. Die Schülerinnen und Schüler können ihren Körper wahrnehmen, gezielt steuern und sich in der Bewegungsausführung korrigieren.</b>		Querverweise EZ - Wahrnehmung (2) EZ - Räumliche Orientierung (4)
<i>Körperwahrnehmung</i> Die Schülerinnen und Schüler ...		
BS.3.A.1		
3	a	» können auf die Qualität der Bewegung und auf die Körperhaltung achten (Wie stehe ich? Wie fühlt sich die Bewegung an?).
	b	» können sich in der Bewegungsausführung spüren und einander gegenseitig korrigieren.

**BS.3** | Darstellen und Tanzen  
**B** | Darstellen und Gestalten

<p><b>1. Die Schülerinnen und Schüler können sich mit dem Körper und mit Materialien ausdrücken, eine Bewegungsfolge choreografieren und präsentieren.</b></p>		<p>Querverweise                  EZ - Sprache und Kommunikation (8)                  EZ - Fantasie und Kreativität (6)                  MU.3.B.1</p>
<p><i>Darstellen</i></p>		
BS.3.B.1	Die Schülerinnen und Schüler ...	
	1a	» können eine Bewegungsfolge nach den Kriterien Raum, Zeit und Energie variieren und gestalten.
<b>3</b>	1b	» können eine Bewegungsfolge choreografieren und präsentieren.
<p><i>Bewegungskunststücke</i></p>		
BS.3.B.1	Die Schülerinnen und Schüler ...	
	2a	» können eine Folge von Bewegungskunststücken ausführen (mit drei Bällen jonglieren).
<b>3</b>	2b	» können eine vorgegebene oder einfache Folge von Bewegungskunststücken choreografieren und präsentieren (z.B. mit Musik).

BS.3 | Darstellen und Tanzen  
C | Tanzen

<p><b>1. Die Schülerinnen und Schüler können Bewegungsmuster erkennen, Bewegungsfolgen und Tänze zu Musik rhythmisch gestalten und wiedergeben. Sie gehen respektvoll miteinander um.</b></p>		<p>Querverweise EZ - Wahrnehmung (2) MU.3.C.1</p>
<p><i>Rhythmisch Bewegen</i> BS.3.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		
3	1a	» können sich im Rhythmus zur Musik bewegen.
<p><i>Tanzen</i> BS.3.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		
3	2a	» können Bewegungsmuster aus verschiedenen Tanzstilen erkennen und tanzen (z.B. Streetdance, Rock'n'Roll, Standardtänze).
3	2b	» können sich Tanzchoreographien einprägen und präsentieren.
<p><i>Respektvoller Umgang</i> BS.3.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		
3	3a	» können in Gestaltungsprozessen respektvoll miteinander umgehen.

**BS.4** | **Spiele**  
**A** | **Bewegungsspiele**

	<p><b>1. Die Schülerinnen und Schüler können Spiele spielen, weiterentwickeln und erfinden, indem sie gemeinsam Vereinbarungen treffen und einhalten.</b></p> <p><i>Spiele, Weiterentwickeln, Erfinden</i></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler ...</p>	<p>Querverweise                  EZ - Eigenständigkeit und soziales Handeln [9]</p>
<p>BS.4.A.1</p>		
<p><b>3</b></p>	<p>a » können faires Verhalten und Regelübertretungen bei sich und anderen erkennen und signalisieren.</p>	
<p><b>3</b></p>	<p>b » können Spiele selbstständig und fair spielen.</p>	
<p><b>3</b></p>	<p>c » können Konflikte im Spiel konstruktiv bearbeiten und bewältigen.</p>	

**BS.4** | **Spiele**  
**B** | **Sportspiele**

Querverweise  
 EZ - Körper, Gesundheit und  
 Motorik (1)

**1. Die Schülerinnen und Schüler können technische und taktische Handlungsmuster in verschiedenen Sportspielen anwenden. Sie kennen die Regeln, können selbstständig und fair spielen und Emotionen reflektieren.**

*Annehmen und Abspielen*

BS.4.B.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

**3**

1a » können in vereinfachten Sportspielen (z.B. bzgl. Regeln, Team- und Feldgrösse) den Ball oder das Spielobjekt annehmen und abspielen.

1b » können in Sportspielen den Ball oder das Spielobjekt situationsgerecht annehmen und abspielen (z.B. Basketball, Handball, Fussball, Unihockey, Volleyball, Badminton, Ultimate).

*Ball/Spielobjekt führen*

BS.4.B.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

**3**

2a » können den Ball oder das Spielobjekt in Sportspielen kontrolliert führen.

2b » können den Ball oder das Spielobjekt dribbeln und dabei Täuschungen einsetzen.

*Ziel treffen*

BS.4.B.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

**3**

3a » können trotz gegnerischer Beeinflussung ein Ziel treffen.

*Taktik*

BS.4.B.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

**3**

4a » können sich in der Abwehr richtig positionieren (z.B. Personendeckung) und den freien Raum verteidigen.

4b » können taktische Handlungsmuster in Sportspielen anwenden (z.B. Doppelpass, 2 gegen 1, sich sinnvoll positionieren).

*Regeln*

BS.4.B.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

**3**

5a » können wichtige Regeln der Sportspiele erklären, selbstständig und fair spielen.

5b » können Konflikte im Spiel bearbeiten und bewältigen.

		<i>Emotionen</i>	
BS.4.B.1		Die Schülerinnen und Schüler ...	
<b>3</b> ○	6a	» können Emotionen kontrollieren (z.B. Schiedsrichterentscheide akzeptieren).	
	6b	» können Emotionen selbstständig reflektieren (z.B. Umgang mit Aggressivität).	
	6c	» können bewusst mit Emotionen umgehen.	

**BS.4** | **Spielen**  
**C** | **Kampfsportspiele**

<p><b>1. Die Schülerinnen und Schüler können gewandt und mit Strategie fair kämpfen.</b></p>		<p>Querverweise                  BNE - Gesundheit                  EZ - Eigenständigkeit und soziales Handeln [9]</p>
<p><i>Kämpfen</i></p>		
BS.4.C.1	Die Schülerinnen und Schüler ...	
3	1a	» können rund und rückwärts abrollen, um Verletzungen zu vermeiden.
	1b	» können Kraft und Strategie im Kampfsportspiel gezielt einsetzen (z.B. offensiv: das Gegenüber in Bedrängnis bringen; defensiv: sich dem Gegenüber entziehen).
<p><i>Regeln</i></p>		
BS.4.C.1	Die Schülerinnen und Schüler ...	
3	2a	» können gefährliche Aktionen nennen und verzichten auf deren Anwendung (z.B. Hebelgriffe, Würgen).
	2b	» können ohne Schiedsrichter fair kämpfen, ohne das Gegenüber zu verletzen.

BS.5

Gleiten, Rollen, Fahren

Gilt für Schulen mit entsprechenden Materialien und Zeitgefässen (Lager)

<p><b>1. Die Schülerinnen und Schüler können verantwortungsbewusst auf verschiedenen Unterlagen gleiten, rollen und fahren.</b></p>		<p>Querverweise BNE - Gesundheit EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1)</p>
<p><i>Rollen und Fahren</i></p>		
BS.5.1	Die Schülerinnen und Schüler ...	
3	1a	» können sich auf einem Rollgerät situationsangepasst fortbewegen (z.B. Inlineskates, Skateboard, Fahrrad).
	<p><i>Gleiten</i></p>	
BS.5.1	Die Schülerinnen und Schüler ...	
3	2a	» können Kernbewegungen (Drehen, Beugen/Strecken, Kippen/Knicken) auf gleitenden Geräten ausführen.
	2b	» können Kernbewegungen (Drehen, Beugen/Strecken, Kippen/Knicken) auf gleitenden Geräten variieren (z.B. rückwärts fahren).
	<p><i>Sicherheit und Verantwortung</i></p>	
BS.5.1	Die Schülerinnen und Schüler ...	
3	3a	» können Gefahrensituationen beurteilen und angepasst handeln.
	3b	» können Strategien anwenden, um Gefahrensituationen zu vermeiden und wissen, wie sie im Notfall handeln.
	3c	» können der Natur, den anderen und sich selbst gegenüber verantwortungsbewusst handeln.
		<p>BNE - Natürliche Umwelt und Ressourcen</p>

BS.6

Bewegen im Wasser

Gilt für Schulen mit festem Schwimmpensum

A

Schwimmen

1. **Die Schülerinnen und Schüler können sicher schwimmen. Sie kennen technische Merkmale verschiedener Schwimmtechniken und wenden sie an.**

Querverweise  
EZ - Körper, Gesundheit und Motorik (1)

*Schwimmen*

BS.6.A.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

3		a	» können die Kernbewegungen beim Brustgleichschlag anwenden.	
		b	» können wichtige Merkmale je einer Wechselschlag- und Gleichschlagtechnik nennen und auf einer Strecke von 50m anwenden.	
		c	» können in frei gewählter Technik 100m schwimmen.	
		d	» können eine lange Strecke in freier Technik schwimmen (z.B. Schwimme dein Alter in Minuten).	
		e	» können wichtige Merkmale verschiedener Schwimmtechniken nennen und anwenden.	

BS.6

Bewegen im Wasser

Gilt für Schulen mit festem Schwimmpensum

B

Ins Wasser springen und Tauchen

1. **Die Schülerinnen und Schüler können fuss- und kopfwärts ins Wasser springen und tauchen.**

Querverweise

*Ins Wasser springen und Tauchen*

BS.6.B.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

- a » können eine kurze Strecke mit wenigen Zügen tauchen.
- b » können kopfwärts ins tiefe Wasser springen und tiefer als die Körpergrösse abtauchen.

3



**BS.6** | **Bewegen im Wasser**  
 Gilt für Schulen mit festem Schwimmpensum  
**C** | **Sicherheit im Wasser**

<p><b>1. Die Schülerinnen und Schüler können eine Situation im, am und auf dem Wasser bezüglich Sicherheit einschätzen und in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln.</b></p>		<p>Querverweise                  EZ - Lernen und Reflexion (7)                  BNE - Gesundheit</p>
<p><i>Sicherheit</i></p>		
<p>BS.6.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		
<p><b>3</b> ○</p>	1a	» können in Gefahrensituationen verantwortungsbewusst handeln.
	1b	» können andere auf das Einhalten von Bade- und Tauchregeln aufmerksam machen.
	1c	» können sich selbst und anderen gegenüber verantwortungsbewusst handeln.
<p><i>Alarmieren und Retten</i></p>		
<p>BS.6.C.1 Die Schülerinnen und Schüler ...</p>		
<p><b>3</b> ○</p>	2a	» können Notsituationen erkennen und sinnvolle Massnahmen ergreifen.