

Zusammenstellung geeigneter Inhalte für den Sportunterricht mit Schutzmassnahmen

Kindergarten – Level 1

Wiedereinstieg Schulsport KiGa : [Link zur Übersicht](#)

Lektion: Thema	ohne Körperkontakt	Intensität	Kommentar
KIGA Indoor Woche 1 : Ich und mein Körper (Bahnhof)	✓	tief	Anpassung sprachliche Inputs nötig. Sind auf Zeit direkt nach dem Lockdown ausgerichtet.
KIGA Indoor Woche 2 : Ich und mein Körper	(✓)	tief	Etwas Körperkontakt im Einstieg und Abschluss → Kinder berühren sich mit Ellbogen/Füssen, sind sich nahe.
KIGA Outdoor Woche 3 : Tierische Kräftigung / Hüpfen, Springen	✓	mittel	Handgeräte (Seile) werden von mehreren Kindern berührt.
KIGA Indoor Woche 3 : Du, ich, wir gemeinsam	✓	hoch	Einführung Stafetten, eher höhere Intensität, Kinder berühren gleiche Spielkarten.
KIGA Outdoor Woche 4 : Tierische Kräftigung / Hüpfen, Springen	✓	mittel-hoch	Viel hüpfen/springen. Kinder berühren gleiche Post-Its (kann abgewandelt werden).
KIGA Indoor Woche 4 : Du, ich, wir gemeinsam	✓	tief-mittel	Spiele mit dem Fallschirmtuch, Kinder berühren das Tuch an gleichen Stellen.

Praxispool Level 1: [Link zur Übersicht](#)

Lektion: Thema	ohne Körperkontakt	Intensität	Kommentar
Sport und Betreuung : Übungs- und Ideensammlung für den Sport im Bereich Betreuung	x	verschieden	Diverse Fangspiele, Stafettenformen und kleine Spiele. Die meisten mit Körperkontakt und eher hoher Intensität. Spiele für den Ausklang mit tieferer Intensität.
Ideensammlung Action-Zone : verschiedene Spiel-, Übungs- und Postenformen	✓	tief-mittel	Ballkistenwettkampf, Bändelraub und Kegelkippen: hohe Intensität und Körperkontakt, restliche Ideen können in der Intensität angepasst und ohne Körperkontakt durchgeführt werden.
Standortbestimmungen leicht gemacht : Durchführungstipps für mehrklassige Klassen	✓	verschieden	Übersicht über die Standortbestimmungen des Level 1 mit Tipps zum Erleichtern und Erschweren der einzelnen Standortbestimmungen für mehrklassige Klassen.
Sportunterricht im Freien : Einfache Spiele im Bewegungsraum Schule	x	verschieden	Diverse Fangspiele, Stafettenformen und kleine Spiele. Insgesamt eher hohe Intensität und häufig mit Körperkontakt.

Ausdruckskultur			
<u>Einführungslektion Ausdruck:</u> Praxisbeispiel: Startschuss in die Ausdruckskultur	✓	mittel	Intensität kann durch die LP gesteuert werden.
<u>Pantomime:</u> Praxisbeispiel: Charaktere darstellen	✓	mittel-hoch	Intensität kann durch Vorgabe der Art der Bewegung (gehen vs. rennen) durch die LP gesteuert werden.
<u>Musik und Bewegung:</u> Praxisbeispiel: Akustische Signale umsetzen	✓	hoch	Intensive Hüpf- und Laufformen zu Musik.
<u>Körperwahrnehmung:</u> Praxisbeispiel: Körperteile kennen und unterscheiden	(✓)	mittel	Körperkontakt beim Einstimmen und im Schlussteil, restliche Lektion ohne Körperkontakt durchführbar.
<u>Rhythmus & Bewegung:</u> Praxisbeispiel: Akustische Signale umsetzen	(✓)	mittel	Um Körperkontakt zu verringern, können sich die SuS mit einem Gegenstand berühren anstatt mit den Händen.
<u>Bewegung zu Musik:</u> Standortbestimmung: sich der Musik angepasst bewegen können	✓	mittel	Bewegung zu unterschiedlich schneller Musik = unterschiedlich hohe Intensität.
<u>Körperteile:</u> Standortbestimmung: den eigenen Körper spüren können	(✓)	tief	LP (oder zweiter SuS) legt Sandsäckli auf -> Körpernähe. Standortbestimmung beschäftigt nur 2 SuS gleichzeitig.
<u>Hüpfformen:</u> Standortbestimmung: Rhythmisch Hüpfen und Springen können	✓	mittel	Intensität variiert je nach gewählten Hüpfformen.
Gesundheitskultur			
<u>Einführungslektion Gesundheit:</u> Praxisbeispiel: Startschuss in die Gesundheitskultur	(✓)	tief-mittel	Beim Spiel zum Einstimmen darauf achten, dass Abstand eingehalten wird, dafür Tempo reduzieren. Dann geht die Lektion ohne Körperkontakt.
<u>Gleichgewicht:</u> Praxisbeispiel: Vielfältig balancieren	(✓)	tief-mittel	Fangisformen ersetzen, um Körperkontakt zu vermeiden und Intensität verringern.
<u>Wahrnehmung:</u> Praxisbeispiel: Signale aufnehmen und verarbeiten	(✓)	mittel-hoch	Mit Füßen oder via ein Handgerät Signale weitergeben, um Körperkontakt zu vermeiden.
<u>Autorennen:</u> Praxisbeispiel: Ausdauernd Leisten und Atmen	(✓)	hoch	Dauerlauf. Körperkontakt kann vermieden werden durch alternatives Einstimmen.
<u>Circuit Mix:</u> Praxisbeispiel: Kondition und Koordination festigen	x	hoch	Fangis- und Partnerübungen mit Körperkontakt.
<u>Körperspannung:</u> Praxisbeispiel: Anspannen – Entspannen	(✓)	mittel	Fangisform und Schlussteil ersetzen, um Körperkontakt zu vermeiden.
<u>Die Keule:</u> Praxisbeispiel: Bewegung mit einem Handgerät	✓	tief-mittel	Intensität kann gut gesteuert werden.
<u>Balance:</u> Standortbestimmung: Das Gleichgewicht halten können	✓	tief	Standortbestimmung, nur 2-4 SuS beschäftigt.
<u>Orientierung:</u> Standortbestimmung: Sich im Raum zurechtfinden können	✓	tief	Standortbestimmung, 1 Kind beschäftigt für 2-3 Minuten.

Ausdauer: Standortbestimmung: In Spielformen über längere Zeit hinweg laufen können	✓	hoch	Dauerlauf. Kann gut auch draussen durchgeführt werden.
Kraft: Standortbestimmung: Kraft einsetzen beim Hangen	✓	mittel	Standortbestimmung, 1 Kind beschäftigt für ca. 1 Minute.
Spielkultur			
Einführungslektion Spiel: Praxisbeispiel: Startschuss in die Spielkultur	(✓)	tief-mittel	Alternatives Einstimmen wählen anstatt Fangis, um Körperkontakt zu vermeiden. Alle Kinder berühren wiederholt dieselben Handgeräte (Bälle, Keulen etc.).
Ball Basics: Praxisbeispiel: Spielmaterial vielseitig anwenden	(✓)	hoch	Alle Kinder berühren wiederholt die gleichen Bälle. Fangisform mit Körperkontakt, Tuffball.
Bälle rollen: Praxisbeispiel: Geradeaus rollen und Ziele treffen	(✓)	mittel	Kinder sind nahe zusammen bei der Ballstafette. Alle berühren wiederholt die gleichen Bälle. Bei Wettkampfformen, Wurfposition festlegen, damit Abstand eingehalten werden kann.
Wurf-Mix: Praxisbeispiel: Werfen und Fangen erwerben	✓	tief-mittel	Alle Kinder berühren wiederholt die gleichen Gegenstände (Bälle etc.).
Ball tragen: Standortbestimmung: Einen Ball halten und tragen können	(✓)	hoch	Anstatt Bälle übergeben lassen → Bälle vom Boden oder aus Kastenoberteil aufheben. Standortbestimmung, nur 1-4 Kinder für wenige Minuten beschäftigt.
Treffen: Standortbestimmung: Über eine angemessene Treffsicherheit verfügen	✓	tief	Alle Kinder berühren die gleichen Bälle. Standortbestimmung, nur 1 Kind aufs Mal beschäftigt.
Sportkultur			
Einführungslektion Sport: Startschuss in die Sportkultur	✓	tief-mittel	Linienlaufen nicht als Fangisform durchführen, um Körperkontakt möglichst gering zu halten.
Koordination & Co.: Praxisbeispiel: Kletterfähigkeit erwerben	✓	mittel	Fangisform weglassen, anderes Einstimmen wählen, um Körperkontakt möglichst gering zu halten.
Rollen: Praxisbeispiel: Drehen und Rollen vorwärts	✓	mittel	Fangisformen durch Spiel- und Aufwärmformen ohne Körperkontakt ersetzen.
Sporthelden: Praxisbeispiel: eigene Grenzen erleben	✓	mittel	Fangisform am Anfang der Lektion kann ersetzt werden, um Körperkontakt tief zu halten.
Klettern: Standortbestimmung: Sicher und vielseitig klettern können	✓	tief-mittel	Standortbestimmung, nur 1 Kind für ca. 2 Minuten beschäftigt
Rotation: Standortbestimmung: Vielseitige Rotationen vorwärts ausführen können	✓	tief	Standortbestimmung, nur 1 Kind für ca. 2 Minuten beschäftigt

Unterstufe – Level 2
Wiedereinstieg Schulsport Unterstufe: [Link zur Übersicht](#)

Lektion: Thema	ohne Körperkontakt	Intensität	Kommentar
UST Safety First Woche 1 : Tierkinder im Zoo	✓	hoch	Jeder SuS in seiner Box (Gehege). Reaktionsspiele, Schnelligkeit.
UST Safety First Woche 2 : Olympische Spiele	✓	hoch	Jeder SuS in seiner Box. Reaktionsspiele, Fitness-Training.
UST Safety First Woche 3 : Ball über die Schnur in der Box	✓	mittel	Schnurball 1 gegen 1 kann etwas intensiv werden. Ev. mit Regelanpassung: Intensität herunterschrauben.
UST Safety First Woche 4 : Schnurballvariationen in der Box	✓	mittel	Schnurballvariationen müssen an gewünschte Intensität angepasst werden. Mit Pausen auch mit Maske möglich.
UST Indoor Woche 1 : Leichtathletik - Vielfältiges Laufen	✓	hoch	Stafettenläufe, Hindernisläufe.
UST Indoor Woche 2 : Ball am Fuss	✓	tief-mittel	Tempo kann an gewünschte Intensität angepasst werden. Bsp. gehen statt rennen.
UST Indoor Woche 3 : Zielwerfen "Zootiere füttern"	✓	tief	Niedrige Intensität: relativ statische Zielwurfübungen.
UST Outdoor Woche 3 : Gummitwist Sprungfolgen	✓	mittel - hoch	Auch Indoor möglich. Für niedrige Intensität einfache Sprungfolgen und viele Wechsel planen.
UST Indoor Woche 4 : Reaktion und Orientierung	✓	mittel - hoch	Schnelligkeitsspiele führen zu höherer Intensität.
UST Outdoor Woche 4 : Street Racket	✓	mittel-hoch	Indoor eingeschränkt möglich. Intensität kann durch mit- vs. gegeneinander gesteuert werden.

Level 2: [Link zur Übersicht](#)

Lektion: Thema	ohne Körperkontakt	Intensität	Kommentar
Sport und Betreuung : Übungs- und Ideensammlung für den Sport im Bereich Betreuung	x	verschieden	Diverse Fangspiele, Stafettenformen und kleine Spiele. Die meisten mit Körperkontakt und eher hoher Intensität. Spiele für den Ausklang mit tieferer Intensität.
Ideensammlung Action-Zone : verschiedene Spiel-, Übungs- und Postenformen	✓	tief-mittel	Ballkistenwettkampf, Bändeliraub und Kegelkippen hohe Intensität und Körperkontakt, restliche Ideen können in der Intensität angepasst und ohne Körperkontakt durchgeführt werden.
Sportunterricht im Freien : Einfache Spiele im Bewegungsraum Schule	(✓)	verschieden	Bewegungsspiele für draussen mit und ohne Körperkontakt.
Standortbestimmungen leicht gemacht : Durchführungstipps für mehrklassige Klassen	(✓)	verschieden	Übersicht über die Standortbestimmungen des Level 1 mit Tipps zum Erleichtern und Erschweren der einzelnen Standortbestimmungen für mehrklassige Klassen.

Ausdruckskultur			
<u>Einführungslektion Ausdruck:</u> Praxisbeispiel: Startschuss in die Ausdruckskultur	x	tief	Partnerübungen, viel Körperkontakt über längere Zeit.
<u>Tanzen im Kreis:</u> Praxisbeispiel: Alleine und zu zweit tanzen	✓	mittel	Bei Übung "Gruppentakt" Variationen ohne Körperkontakt wählen. Bei Übung "In Kontakt bleiben" Spielbänder als Verbindung nehmen.
<u>Gummitwist:</u> Praxisbeispiel: Hüpfen mit Hilfsmittel	✓	mittel	Längere Gummitwists oder Befestigung der Gummitwists an Geräten, anstatt an SuS, um grössere Distanz zwischen den SuS zu schaffen.
<u>Volkstanz:</u> Praxisbeispiel: Choreographie mit Partnerbezug und verbaler Unterstützung	✓	mittel-hoch	Fangisform zum Einlaufen mit anderem Spiel ersetzen.
<u>Tanzen Freestyle:</u> Praxisbeispiel: Spielerisch bewegen	✓	mittel	Ohne letzte Übung, um Körperkontakt zu vermeiden.
<u>Wort-Tanz:</u> Praxisbeispiel: Choreographie mit verbaler Unterstützung	x	mittel	Hauptteil ohne Körperkontakt. Aber: Video nicht mehr verlinkt.
<u>Bewegungsfolge:</u> Standortbestimmung: Sich in einer Bewegungsfolge rhythmisch bewegen können	✓	mittel	Standortbestimmung: ca. 1 Minute für 4-6 SuS
<u>Rhythmisches Springen:</u> Standortbestimmung: Verschiedene Hüpfformen rhythmisch springen können	✓	mittel	Standortbestimmung: ca.4 Minuten für 3 SuS. Gummitwist an Geräten (Bsp. Kleiner Schwedenkasten) befestigen für weniger Kontakt zwischen den SuS.
<u>Rhythmische Bewegungen:</u> Standortbestimmung: Vorgegebene Bewegungen zur Musik ausführen können	✓	mittel	Standortbestimmung, ca. 3 Minuten für 3 SuS.
Gesundheitskultur			
<u>Einführungslektion Gesundheit:</u> Praxisbeispiel: Startschuss in die Gesundheitskultur	x	tief-mittel	Fangis und Gruppenübungen.
<u>Herz-Kreislauf-Total:</u> Praxisbeispiel: Ausdauernd Leisten und Atmen	(✓)	hoch	Hauptteil ohne Körperkontakt, Fangformen zum Einlaufen können ersetzt werden.
<u>Gleichgewicht:</u> Praxisbeispiel: Vielseitig balancieren	✓	tief-mittel	Einstimmen und Schlussteil mit Körperkontakt → Alternative überlegen.
<u>Seilspringen:</u> Praxisbeispiel: Koordination mit Handgerät erwerben	(✓)	mittel-hoch	Hauptteil ohne Körperkontakt.
<u>Circuit-Mix:</u> Praxisbeispiel: Kondition und Koordination festigen	✓	hoch	Auf genügend Abstand während den Übungen achten.
<u>Ausdauer:</u> Standortbestimmung: Den Körper über längere Zeit belasten können	✓	hoch	Auf Abstand achten, bei den SuS, die das Puzzle lösen.

Balance: Standortbestimmung: Den Körper auf Geräten im Gleichgewicht halten können	✓	tief	Standortbestimmung, nur 1 Kind ca. 1-2 Minuten beschäftigt.
Sprung Koordination: Standortbestimmung: Koordinative Bewegungsaufgaben mit einem Handgerät ausführen können	✓	hoch	Standortbestimmung, ca. 1 Minute pro Kind.
Spielkultur			
Einführungslektion Spiel: Praxisbeispiel: Startschuss in die Spielkultur	(✓)	mittel-hoch	Kein direkter Körperkontakt, aber SuS berühren wiederholt die gleichen Bälle. Für den Hauptteil Zonen definieren, damit die SuS nicht unabsichtlich ineinander laufen.
Balltechnik: Praxisbeispiel: Kontrolliert Pellen	✓	mittel	Bei Stafette auf genügend Abstand zwischen den SuS achten.
Spiel Basics: Praxisbeispiel: Verhaltensweisen beim Spiel im offenen Raum erwerben	x	mittel-hoch	Spielformen mit Körperkontakt.
Futsal a: Praxisbeispiel: Ballgefühl erwerben und festigen	(✓)	mittel	Teil Ballgewöhnung ohne Körperkontakt. Balleroberung, Stafette und Schlusspiel ungeeignet.
Futsal b: Praxisbeispiel: Erfahrungen mit dem Ball am Fuss sammeln	x	mittel-hoch	Nur wenige Übungen ohne Körperkontakt.
Ballgefühl: Praxisbeispiel: Schulung mit dem Ball	(✓)	tief-mittel	Hauptteil ohne Körperkontakt, aber Ball wird im 2er-Team hin und her geworfen. Pässe mit dem Kopf weglassen.
Unihockey-Games: Praxisbeispiel: Erste Erfahrungen in Teamspielen sammeln	x	mittel-hoch	Spielformen mit Körperkontakt.
Ball prellen: Standortbestimmung: Über die Grundfertigkeit des Spielens mit dem Ball verfügen: Ball prellen	✓	tief	Standortbestimmung, ca. 2 Minuten für 2 SuS.
Spielerische Grundlagen: Standortbestimmung: Bewegungen, Regeln und taktische Verhaltensweisen verstehen und anwenden können	x	hoch	Schnappball → Körperkontakt.
Ball führen: Standortbestimmung: Über die Grundfertigkeit des Spielens mit dem Ball verfügen: Ball am Fuss führen	✓	mittel	Standortbestimmung, ca. 1 Minute pro Kind.
Werfen/Fangen: Standortbestimmung: Verschiedene Gegenstände werden und/oder fangen können	✓	tief-mittel	Standortbestimmung, ca. 3 Minuten pro Kind.
Sportkultur			
Einführungslektion Sport: Praxisbeispiel: Startschuss in die Sportkultur	(✓)	mittel	Hauptteil ohne Körperkontakt. Alternative für Einstimmung suchen.
Schwingen, Hangeln, Schaukeln: Praxisbeispiel: Das Körpergewicht variantenreich tragen	(✓)	mittel	Alternative zu Fangspiel als Einstimmen suchen. Schwingposten 3 nicht geeignet, 2 und 4 nur alleine nicht zu zweit.

Gladiatoren: Praxisbeispiel: Sich in Zweikämpfen messen	x	mittel-hoch	Zweikämpfe mit direktem Körperkontakt.
Laufspiele: Variationen zu Reaktionsschnelligkeit, Start auf Kommando, Konzentration etc.	x	hoch	Lauf- und Fangspiele mit Körperkontakt.
Hochsprung: Praxisbeispiel: In die Höhe springen	✓	mittel	Auf Abstand bei Stafette und gemeinsamem Aufstellen achten.
Rollen: Praxisbeispiel: Drehen und Rollen rückwärts	✓	mittel	Alternative zu Fangspiel als Einstimmung finden. Auf Abstand zwischen den SuS an den Posten achten.
Schwingen: Standortbestimmung: Vielseitig durch den Raum schwingen können	✓	mittel	Standortbestimmung, 4 SuS gleichzeitig, ca. 2-3 Minuten pro Runde.
Kämpfen: Standortbestimmung: Spielerisches und kultiviertes Kämpfen unter Einhaltung der vereinbarten Regeln und Rituale durchführen können	x	mittel	Standortbestimmung Zweikampf mit direktem Körperkontakt.
Sprint: Standortbestimmung: Über eine altersgemässe Reaktions- und Aktionsschnelligkeit verfügen	✓	hoch	Standortbestimmung, ca. 1 Minute für 3 SuS.
Rotation: Standortbestimmung: Vielseitige Rotationen rückwärts ausführen können	✓	mittel	Standortbestimmung, ca. 30 Sekunden pro Kind.

Mittelstufe – Level 3
Wiedereinstieg Schulsport Mittelstufe: [Link zur Übersicht](#)

Lektion: Thema	ohne Körperkontakt	Intensität	mit Maske möglich	Kommentar
MST Safety First Woche 1 : Box Kennenlernen	✓	hoch	(✓)	Reaktionsspiele, Schnelligkeitsspiele.
MST Safety First Woche 2 : kleine Wettkampfformen in der Box	✓	hoch	(✓)	Viel Hüpfen und Springen, Reaktionsspiele, Schnelligkeit.
MST Safety First Woche 3 : Ball über die Schnur in der Box	✓	hoch	(✓)	Viel Rennen, Reaktion, Ball fangen.
MST Safety First Woche 4 : Ball über die Schnur (Volleyball)	✓	mittel	✓	Allenfalls erhöhte Intensität bei der Spielform, kann angepasst werden.
MST Woche 1 : Ropeskipping 1	✓	hoch	✓	Intensive Hüpfformen. Genug Pausen erlauben bei Unterricht mit Maske.
MST Woche 2 : Badminton Grundschnitte und Service	✓	mittel-hoch	✓	Spielformen sind intensiv. Übungsformen mittlere Intensität.
MST Indoor Woche 3 : Badminton Service und Clear	✓	mittel-hoch	✓	Spielformen sind intensiv. Übungsformen mittlere Intensität.
MST Outdoor Woche 3 : Ropeskipping 2	✓	hoch	✓	Intensive Hüpf- und Laufformen. Auch gut für Indoor geeignet. Genug Pausen erlauben bei Unterricht mit Maske.
MST Indoor Woche 4 : Badminton Service und Turnier	✓	mittel-hoch	(✓)	Spielformen sind intensiv. Übungsformen mittlere Intensität.
MST Outdoor Woche 4 : Street Racket	✓	mittel-hoch	(✓)	Indoor eingeschränkt möglich. Intensität kann durch mit- vs. gegeneinander gesteuert werden.

Praxispool Level 3: [Link zur Übersicht](#)

Lektion: Thema	ohne Körperkontakt	Intensität	mit Maske möglich	Kommentar
Sport & Betreuung : Übungs- und Ideensammlung für den Sport im Bereich Betreuung	x	verschieden	(✓)	Turnierformen mit Rückschlagspielen 1 gegen 1 ohne Körperkontakt.
Sportunterricht im Freien : Einfache Spiele im Bewegungsraum Schule	(✓)	verschieden	(✓)	Bewegungsspiele für draussen mit und ohne Körperkontakt. Von Rumpfcircuit über Streetracket zu OL und Schnitzeljagd.
Standortbestimmungen leicht gemacht : Standortbestimmungen: Durchführungstipps für mehrklassige Klassen	(✓)	verschieden	(✓)	Übersicht über die Standortbestimmungen des Level 3 mit Tipps zum Erleichtern und Erschweren der einzelnen Standortbestimmungen für mehrklassige Klassen.

Ausdruckskultur				
Dance Basics : Praxisbeispiel: Erste Gestaltungsprozesse in Kleingruppen erleben	✓	mittel	✓	Fangspiel weglassen um Körperkontakt zu verhindern.
Manege frei : Praxisbeispiel: Jonglieren mit 3 Bällen	✓	tief	✓	Mit Postenblättern, um selbständig Jonglieren zu üben.
Körpersprache : Praxisbeispiel: Den Körper als nonverbales Kommunikationsinstrument einsetzen	(✓)	mittel	✓	Einlaufen Übung Kapitän mit Körperkontakt. Bei Gruppenpuzzle Partnerübung weglassen oder andere Aufgabe erfinden. Alternativen Schlussteil überlegen.
Ball-Kombination : Praxisbeispiel: Erarbeiten einer Kombination zu Musik	(✓)	mittel	✓	Ohne Körperkontakt, wenn Fangis und Ballmassage weggelassen wird.
Bewegungen mit Partner : Praxisbeispiel: Kooperation erleben	x	tief	x	Partnerübungen mit Körperkontakt. Intensität tief aber auch mit Maske zu häufiger Kontakt zwischen SuS.
Dance 360 Street : Praxisbeispiel: Erste Gestaltungsprozesse in Kleingruppen erleben	(✓)	mittel	✓	Hauptteil ohne Körperkontakt. Aber: Link zum Video funktioniert nicht mehr.
Gummitwist : Praxisbeispiel: Hüpfen mit Hilfsmittel	(✓)	mittel	✓	Fangis weglassen, je nach Länge Gummitwist mehr oder weniger Abstand zwischen den SuS.
Tanzen Freestyle : Praxisbeispiel: Tanzend darstellen	✓	mittel	✓	Varianten der Partnerformen mit Berührung weglassen. Alternativer Schlussteil ohne Körperkontakt überlegen.
Gruppentanz : Standortbestimmung: Bewegungen zu Musik in Gruppen rhythmisch darstellen können	✓	mittel	(✓)	"Gruppentanz" auf Dance360 kann vorgängig geübt werden. Standortbestimmung, ca. 2 Minuten pro Gruppe (2-6 SuS).
Jonglieren : Standortbestimmung: Herausfordernde Bewegungsaufgaben lösen können	✓	tief	✓	Standortbestimmung, ca. 2 Minuten pro Kind.
Zeit-Raum-Kraft : Standortbestimmung: Über ein Bewegungs- und Ausdrucksrepertoire verfügen, das zu Musik umgesetzt werden kann	✓	mittel	✓	Standortbestimmung, ca. 2 Minuten pro Gruppe (3-5 SuS).
Gesundheitskultur				
Pulsierendes Training : Praxisbeispiel: Den Herzschlag spüren	(✓)	mittel-hoch	x	Fangformen zum Einstimmen ersetzen, um Körperkontakt zu vermeiden. Bei den Posten des Ausdauerparcours auf genügend Abstand achten.
Seilspringen : Praxisbeispiel: Koordination mit Handgerät festigen	(✓)	mittel-hoch	(✓)	Einstimmen ersetzen mit Form ohne Körperkontakt. Partner- und Gruppenübungen weglassen.
Circuit Mix a : Praxisbeispiel: Kondition und Koordination festigen	x	mittel-hoch	x	Vorwiegend Partnerformen mit Körperkontakt. Ein Teil Kraftübungen Einzelpersonen.
Circuit Mix b : Praxisbeispiel: Kondition und Koordination festigen	(✓)	mittel-hoch	(✓)	Kraftteil ohne Körperkontakt. Andere Aufgabe anstelle von Unihockey in der anderen Hallenhälfte wählen.
Iron Man : Praxisbeispiel: Kraftausdauer Wettbewerb	✓	hoch	x	Einlaufform anders wählen, um Körperkontakt zu vermeiden. Posten Barrenstütz: Ein Barren pro 2 SuS aufstellen und gestaffelt durchführen um Abstand einzuhalten.

Orientierungslauf: Praxisbeispiel: OL-Formen auf dem Schulareal	✓	tief-hoch	✓	Outdoor-Lektion.
Orientierungslauf: Praxisbeispiel: OL-Formen auf dem Schulareal	✓	tief-hoch	✓	Outdoor-Lektion.
Ausdauer: Standortbestimmung: Den Körper über längere Zeit mit erhöhtem Puls belasten und dabei eine gewisse Strecke zurücklegen können	✓	hoch	x	Standortbestimmung, ca. 15 Minuten pro Halbklass. Zwar keine direkter Körperkontakt, aber allenfalls Rundenzahl anpassen, wenn darauf geachtet werden muss beim Überholen genügend Abstand zu haben. Ausdauer-Standortbestimmung mit Maske nicht geeignet.
Sprung Koordination: Standortbestimmung: Einbeiniges Abspringen zielgerichtet anwenden können	✓	mittel	✓	Standortbestimmung, ca. 2 Minuten pro Schüler/-in.
Kraft: Standortbestimmung: Über eine funktionelle Haltemuskulatur verfügen, die als Voraussetzung für schonendes und sicheres Sporttreiben und Bewegung im Alltag nötig ist	✓	mittel-hoch	✓	Standortbestimmung, ca. 2 Minuten für 4 SuS.
Spielkultur				
Balltechnik: Praxisbeispiel: Den Kernwurf erwerben und festigen	(✓)	mittel	✓	Wurfübungen ohne Körperkontakt aber teilweise mehrere SuS, die gleichen Bälle berühren. Spiele mit Kontakt.
Ball Games: Praxisbeispiel: Taktische Fähigkeiten in Teamspielen erwerben	x	mittel	x	Kontaktspiele mit Bällen. Auch mit Maske zu enge und viele Kontakte.
Los-Turnier: Praxisbeispiel: Team- und Einzelspiele über das Netz erleben	(✓)	mittel	✓	Spielformen in Gruppen. Einzelübungen mit- und gegeneinander ohne Körperkontakt.
Spiel Basics: Praxisbeispiel: Zwei gegen zwei erwerben und festigen	x	mittel-hoch	x	2 gegen 2 Kontaktspiele. Auch mit Maske zu enge und viele Kontakte.
Footbag Freestyle a: Praxisbeispiel: Einstieg und Kicks	✓	tief-mittel	✓	Beim gemeinsamen Spiel auf genügend Abstand achten. Optimalerweise ein Footbag pro SuS.
Footbag Freestyle b: Praxisbeispiel: Spielfertigkeiten festigen	(✓)	tief-mittel	✓	Kein Körperkontakt aber beim Spiel Four Square stehen die SuS sehr nahe beisammen.
Futsal: Praxisbeispiel: Spielfertigkeiten festigen	x	mittel	(✓)	Spielformen Futsal gegeneinander. Teile der Lektion mit Maske möglich.
Smollball a: Praxisbeispiel: Einführung Technik	(✓)	mittel	(✓)	Übungen ohne Körperkontakt. Spiel- und Fangisformen mit Körperkontakt.
Smollball b: Praxisbeispiel: Vertiefung Technik	(✓)	mittel	(✓)	Nur Spiel mit Körperkontakt. Restliche Lektion ohne Körperkontakt durchführbar.
Ball passen: Standortbestimmung: In verschiedenen Ballsportarten das Spielobjekt kontrollieren können	(✓)	tief-mittel	(✓)	Standortbestimmung, ca. 2 Minuten für 2 SuS. Kein Körperkontakt aber 2er-Team mit einem Ball.
Taktik: Standortbestimmung: Über taktische Verhaltensweisen verfügen, die ein Spiel mit Mit-SuS ermöglichen	x	mittel-hoch	x	Kontaktspiel. Standortbestimmung mit hoher Intensität nicht sinnvoll mit Maske.

<u>Rückschlagspiel</u> : Standortbestimmung: Über Techniken verfügen, die ein Rückschlagspiel mit Mitschüler/-innen ermöglichen	✓	tief	✓	Standortbestimmung, ca. 1-2 Minuten pro Kind.
Sportkultur				
<u>Strecksprung</u> : Praxisbeispiel: Erfahrungen mit dem Minitrampolin sammeln	✓	mittel	✓	Trampolinball weglassen. SuS berühren dieselben Geräte.
<u>Werfen total</u> : Praxisbeispiel: Wurfdisziplinen ausprobieren	(✓)	mittel	✓	Übungen ohne Körperkontakt, Einstimmen und Schlusspiel weglassen.
<u>Take Off</u> : Praxisbeispiel: Springen mit den Stützelementen	✓	mittel	✓	SuS stützen sich wiederholt auf den gleichen Geräten ab.
<u>Hochsprung</u> : Praxisbeispiel: Vom Scherensprung zum Flop	✓	mittel	✓	Für Action-Zone Beschäftigung ohne Körperkontakt wählen.
<u>Sporttagtraining Sprint</u> : Praxisbeispiel: Spielerisch schnell laufen	(✓)	hoch	x	Stafettenformen ohne Körperkontakt vorhanden. Achtung: Auf genügend Abstand achten.
<u>Sporttagtraining Weitsprung</u> : Praxisbeispiel: Grundtechnik erwerben	✓	mittel-hoch	(✓)	Fangformen weglassen.
<u>Sporttagtraining Wurf</u> : Praxisbeispiel: Grundtechnik erwerben	✓	tief-mittel	✓	Draussen gut ohne Körperkontakt durchführbar. Spielformen in der Halle weglassen.
<u>Springen total</u> : Praxisbeispiel: Verschiedene Sprünge erlernen	(✓)	mittel	✓	Alternative zu Kontaktspiel für die Spielzone suchen.
<u>Minitrampolin</u> : Standortbestimmung: Flugphasen gestalten können	✓	mittel	✓	Standortbestimmung, ca. 40 Minuten für die ganze Klasse.
<u>Würfe</u> : Standortbestimmung: Mit der linken und rechten Hand werfen können	✓	tief	✓	Standortbestimmung, ca. 2 Minuten pro Kind. Nur ein Kind beschäftigt.
<u>Stützsprünge</u> : Standortbestimmung: Technische Sprünge über Geräte ausführen können	✓	mittel	✓	Standortbestimmung, ca. 2 Minuten pro Kind. SuS stützen sich wiederholt auf den gleichen Geräten ab.

Sekundarstufe – Level 4
Wiedereinstieg Schulsport Sekundarstufe: [Link zur Übersicht](#)

Lektion: Thema	ohne Körperkontakt	Intensität	mit Maske möglich	Kommentar
SEK Safety First Woche 1: Bewegungsspiele in der Box	✓	mittel-hoch	(✓)	Einzelne Spiel- und Übungsformen mit hoher Intensität.
SEK Safety First Woche 2: Bewegungsspiele, Reaktionsspiele, Wettkämpfe in der Box	✓	hoch	x	Reaktionsspiele, Workout, Wettkämpfe.
SEK Safety First Woche 3: Schnurball (10 Finger Pass)	✓	tief-mittel	✓	Spielformen können für tiefere Intensität angepasst werden.
SEK Safety First Woche 4: Volleyball 10 Finger Pass und Manchette	✓	tief-mittel	✓	Tiefere Intensität wenn statt 2 gegen2, 2 mit 2 gespielt wird.
SEK Woche 1: Aufbau Fussballtennis	✓	mittel	✓	Intensität kann bei den Spielformen individuell gesteuert werden.
SEK Woche 2: Fussballtennis	✓	mittel	✓	Intensität kann gesenkt werden, wenn 2 mit 2 anstatt 2 gegen 2 spielen.
SEK Indoor Woche 3: Badminton Service und Spiel	✓	mittel	(✓)	Mit genügend individuellen Pausen, auch mit Maske möglich.
SEK Indoor Woche 4: Badminton Jasskartenturnier	✓	mittel-hoch	(✓)	Übungen okay ohne Maske, Turnierform je nach Aktivität der SuS.
SEK Outdoor Woche 4: Street Racket	✓	mittel	✓	Übungen eher mittlere Intensität, Wettkampfform und Intensität je nach Feldgrösse anpassbar.

Praxispool Level 4: [Link zur Übersicht](#)

Lektion: Thema	ohne Körperkontakt	Intensität	mit Maske möglich	Kommentar
Sport im Freien: Einfache Spiele im Bewegungsraum Schule	(✓)	verschieden	(✓)	Bewegungsspiele für draussen mit und ohne Körperkontakt. Von Schul- und Waldvitaparcours über Ballspiele, Partnerakrobatik bis Basketballbiathlon.
Sport & Betreuung: Übungs- und Ideensammlung für den Sport im Bereich Betreuung	x	verschieden	(✓)	Turnierformen mit Rückschlagspielen 1 gegen 1 ohne Körperkontakt.
Ausdruckskultur				
Basketballtanz: Praxisbeispiel: Sich mit einem Handgerät im Rhythmus bewegen	✓	tief-mittel	✓	Becher-Rap ohne Becher weitergeben, Stabtanzen in 3er-Gruppen um Abstand zu halten.
Partnerakrobatik: Praxisbeispiel: Menschliche Kunstwerke bauen	x	tief-mittel	✓	Körperkontakt in allen Übungen. Abstand halten nicht möglich.

<u>Dance Basics</u> : Praxisbeispiel: Hüpfend tanzen (Jumpstyle)	(✓)	hoch	x	Hüpfen mit Maske sehr anstrengend. Partnerübungen mit Körperkontakt.
<u>Action Dance</u> : Praxisbeispiele: Spannende Tanzformen probieren	✓	mittel	✓	Bei Partnerübungen auf Abstand achten. Intensität kann durch die selbständige Auswahl der Bewegungen durch die SuS gesteuert werden.
<u>Dance360 Street</u> : Praxisbeispiel: Die eigene Show kreieren	✓	mittel	✓	Alternatives Einlaufen wählen anstelle Fangspiel. Intensität kann durch Pausen und langsame Musik gesteuert werden.
<u>Tanzen Freestyle</u> : Praxisbeispiel: Bewegungen spontan anpassen.	✓	mittel	✓	Varianten der Übungen ohne Berührung wählen. Tempo kann angepasst werden, damit das Tragen einer Maske möglich ist.
<u>Lasten tragen</u> : Praxisbeispiel: Kernpunkte der korrekten Haltung kennen	✓	mittel	(✓)	Anstelle eines SuS, einen Gegenstand tragen. Intensität bei Stafettenformen eher zu hoch, als dass es mit Maske möglich ist. Aber auch ohne Wettkampfcharakter durchführbar.
<u>Tanz mit Handgerät</u> : Standortbestimmung: Bewegungen mit Handgeräten in Gruppen zu Musik ausführen können.	✓	mittel	✓	Standortbestimmung, ca. 3-5 Minuten pro 4er-Gruppe.
<u>Partnerfiguren</u> : Standortbestimmung: Akrobatische Bewegungsaufgaben mit Partnerhilfe präsentieren können	x	tief-mittel	✓	Standortbestimmung, ca. 6 Minuten für 3 SuS. Abstand halten nicht möglich.
<u>Tanz in Gruppen</u> : Standortbestimmung: Bewegungen mit kreativem Partnerbezug zu Musik rhythmisch ausführen können	✓	mittel	✓	Standortbestimmung, ca. 3-5 Minuten pro 4er-Gruppe. Eigenkomposition ohne Partnerteil einstudieren lassen damit Abstand eingehalten werden kann.
<u>Körperhaltung</u> : Standortbestimmung: Körperstellung wahrnehmen und eine stabile Körperhaltung einnehmen können	✓	tief	✓	Standortbestimmung, ca. 2-3 Minuten pro Kind.
Gesundheitskultur				
<u>Circuit Mix a</u> : Praxisbeispiel: Kondition und Koordination festigen	x	mittel-hoch	(✓)	Postenblätter für Kraftübungen ohne Partner vorhanden.
<u>Big Mac Menu</u> : Praxisbeispiel: Die eigene Energiebilanz erleben	x	mittel-hoch	x	Übungen mit Körperkontakt und hoher Intensität. Nicht geeignet für Sportunterricht mit Maske.
<u>Circuit Mix b</u> : Praxisbeispiel: Kondition und Koordination festigen	✓	mittel	✓	Partnerübungen weglassen. Ganze Klasse gemeinsam anstatt Organisationsform mit Halbklass und Spiel.
<u>Das Duell</u> : Praxisbeispiel: Vielseitige Zweikämpfe	x	mittel	(✓)	Zweikämpfe vorwiegend mit Körperkontakt. Einzelne mit genügend Abstand.
<u>Orientierungslauf</u> : Praxisbeispiel: Einzel- und Staffelformen	✓	mittel	✓	Praxisbeispiel für draussen. Um Intensität tief zu halten kann der OL abgelaufen anstatt als Wettkampf durchgeführt werden.
<u>Kraft</u> : Standortbestimmung: In verschiedenen Situationen das eigene Körpergewicht tragen und stützen können	✓	hoch	x	Standortbestimmung, ca. 1 Minute pro Kind. Liegestützen.

Ausdauer: Standortbestimmung: In vorgegebener Zeit mit erhöhtem Puls eine längere Strecke zurücklegen können	(✓)	hoch	x	Standortbestimmung, ca. 15 Minuten pro Halbklass. Beim Überholen kann der Abstand nur schlecht eingehalten werden. Intensität zu hoch für Sport mit Maske.
Beweglichkeit: Standortbestimmung: Über eine funktionelle Beweglichkeit und Mobilität der Gelenke verfügen	✓	tief	✓	Standortbestimmung, ca. 1 Minute pro Kind.
Spielkultur				
Sprungwurf: Praxisbeispiel: Den Sprungwurf erwerben	(✓)	hoch	x	Spielform weglassen. Bei Übungen und speziell beim Wettkampf ist Intensität relativ hoch. Eher ungeeignet mit Masken.
Fussball Games: Praxisbeispiel: Technische und konditionelle Aspekte	x	mittel-hoch	x	Spielformen Fussball.
Spiel Basics: Praxisbeispiel: Verhaltensweisen in Situationen 3 gegen 3 erwerben und festigen	x	mittel-hoch	x	Kleine Spiele 3 gegen 3.
Futsal: Praxisbeispiel: Technische und konditionelle Aspekte	(✓)	mittel-hoch	(✓)	Viele Spielformen, bei denen Körperkontakt nicht vermieden werden kann.
Handballtorschütze: Praxisbeispiel: Sprungwurf erwerben	x	mittel-hoch	(✓)	Abstand halten schwierig. Spiel mit Körperkontakt. Sprungarten mit Maske durchführbar → auf Abstand achten.
Smollball: Praxisbeispiel: Spiel- und Spezialformen	(✓)	mittel	(✓)	Technische Übungen ohne Körperkontakt und mit Maske durchführbar. Auf Spielformen verzichten.
Unihockey-Torschütze: Praxisbeispiel: Torabschluss festigen und anwenden	✓	mittel	✓	Torschussübungen: Beim Dribbling Tempo anpassen, damit die Übungen mit Maske durchgeführt werden können. Auf Abstand achten.
Torschuss: Standortbestimmung: Zielgenau werfen können	✓	tief	✓	Standortbestimmung. Nur 3 SuS gleichzeitig beschäftigt. Ca. 6 Minuten pro 3er-Gruppe.
Spielregeln: Standortbestimmung: Regeln kennen und anwenden können	✓	tief	✓	Schriftliche Standortbestimmung zu den Regelkenntnissen.
Taktik: Standortbestimmung: Die taktischen Grundelemente der (Sport-) Spiele in unterschiedlichen Spielsituationen umsetzen können.	x	hoch	x	Kontaktspiel.
Sportkultur				
Fosbury Flop: Praxisbeispiel: Die Spezialtechnik erwerben	✓	mittel	✓	Alternatives Einlaufen ohne Körperkontakt wählen. Auf Abstand beim Anstehen achten.
Handstand Festival: Praxisbeispiel: Den Handstandüberschlag erwerben	x	mittel	(✓)	Übungen mit Partnerhilfen und Helfen-Sichern nötig.
Drehen um die Querachse: Praxisbeispiel: Verschiedene Rotationen durchführen	(✓)	mittel	✓	Würfelfitness weglassen → Intensität zu hoch. Nur Übungen durchführen, die ohne Partnerhilfe möglich sind.
Olympiade: Praxisbeispiel: Wintersport in der Halle erleben	(✓)	mittel	(✓)	Spielformen zum Einlaufen, als Posten und als Action-Zone weglassen. Intensität Biathlon zu hoch um mit Maske durchzuführen.

Sporttagtraining Sprint : Praxisbeispiel: Sprint- und Lauftraining	✓	hoch	(✓)	Intensität eher zu hoch, um mit Maske durchzuführen.. In der Halle oder draussen möglich.
Sporttagtraining Weitsprung : Praxisbeispiel: Weitsprungtechnik anwenden	✓	mittel-hoch	(✓)	Intensität eher zu hoch, um mit Maske durchzuführen. In der Halle oder draussen möglich.
Sporttagtraining Wurf : Praxisbeispiel: Wurftechnik anwenden	✓	mittel	✓	Wurfübungen mit Maske möglich. Alternative zu Spiel als Schlussteil wählen, um Körperkontakt und hohe Intensität zu verhindern.
Leichtathletische Sprünge : Standortbestimmung: Kernbewegungen des Springens in leichtathletischen Disziplinen ausführen können	✓	mittel	(✓)	Standortbestimmung Fosbury-Flop. Ca. 30 Minuten für 10 SuS.
Handstand : Standortbestimmung: Spezifische Bewegungsaufgaben mit dem eigenen Körpergewicht ausführen können	(✓)	tief	(✓)	Standortbestimmung, ca. 5 Minuten für 3 Kinder. Nur ohne Körperkontakt, wenn der Handstand ohne Partnerhilfe geturnt werden kann.
Rotation : Standortbestimmung: Die Bewegungsform Drehen an verschiedenen Geräten ausführen können	(✓)	mittel	✓	Standortbestimmung, ca. 2-3 Minuten pro Kind. Handstand abrollen nur ohne Partnerhilfe oder weglassen, um Körperkontakt zu vermeiden.