Amt für Volksschule und Sport
Uffizi per la scola populara ed il sport
Ufficio per la scuola popolare e lo sport
Quaderstrasse 17, 7001 Chur
sport@avs.gr.ch
graubuendensport.ch

Amt für Volksschule und Sport
Uffizi per la scola populara ed il sport
Ufficio per la scuola popolare e lo sport

5. Klasse

Schulsport-prüfung

graubünden Sport

Inhaltsübersicht Prüfungsteile

Sprint
Leichtathletik

Seite 7

Steinbockjagd
Leichtathletik

Seiten 8–9

Schweizer-Kreuz +
Schnelligkeit und Koordination

Seiten 10–11

Gerätebahn
Geräteturnen

Seiten 12–13

Ropeskipping
Rhythmisch bewegen

Seiten 14–15

Tupfball
Spielbeurteilung

Seiten 16–17

Bündner Schulsportprüfung

Fachbereich «Bewegung und Sport»

Der Fachbereich «Bewegung und Sport» leistet einen wichtigen Beitrag zum Bildungsauftrag der Volksschule. Er fördert die körperliche, motorische, personale und soziale Entwicklung der Schülerinnen und Schüler und befähigt sie zu einer aktiven, selbstständigen und verantwortungsbewussten Teilnahme an der Bewegungs- und Sportkultur.

Im Sportunterricht erweitern die Schülerinnen und Schüler ihre Bewegungs- und Sportkompetenz, verbessern ihre motorischen Fähigkeiten und sammeln vielfältige Bewegungserfahrungen. Freude an der Bewegung, Erfolgserlebnisse und die Förderung eines gesundheitsbewussten Lebensstils bilden dabei zentrale Grundlagen.

Die Schulsportprüfung ergänzt den Sportunterricht als Instrument der Qualitätssicherung und -entwicklung. Sie macht ausgewählte Leistungsbereiche sichtbar und unterstützt Lehrpersonen sowie Schülerinnen und Schüler dabei, Lernfortschritte zu erkennen und die Entwicklung sportlicher Kompetenzen gezielt zu fördern.

Ziel und Inhalte der Schulsportprüfung

Der Kanton Graubünden stellt Lehrpersonen gezielte Instrumente zur Verfügung, damit der Sportunterricht seinen Auftrag in der Volksschule erfüllen kann. Die Schulsportprüfung ist eines dieser Instrumente.

Sie ermöglicht die Beurteilung der Leistungen von Schülerinnen und Schülern im Sportunterricht. Die Prüfungsinhalte orientieren sich am Lehrplan 21 Graubünden für den Fachbereich «Bewegung und Sport».

Die Schulsportprüfung sichert und entwickelt die Qualität des Sportunterrichts und richtet den Fokus gezielt auf den Leistungsaspekt als Bestandteil des Bewegungs- und Sportunterrichts.

Leistungsanforderungen und Bewertung

In den einzelnen Teilen der Schulsportprüfung können jeweils maximal fünfundzwanzig Punkte erzielt werden. Die erreichten Punkte werden addiert und müssen ein kantonal festgelegtes Minimum überschreiten, damit die Schülerin oder der Schüler eine Auszeichnung erhält.

Das Beurteilungsraster legt die Kriterien für die Punktevergabe einheitlich und transparent fest. Es macht die Leistungserwartungen nachvollziehbar und unterstützt die Schülerinnen und Schüler dabei, ihre Leistungen einzuschätzen und weiterzuentwickeln.

Bei Schülerinnen und Schülern mit körperlichen oder geistigen Behinderungen sowie Sinnesbehinderungen erfolgt die Bewertung situationsgerecht unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen sowie weiterer Leistungsfaktoren wie Anstrengungsbereitschaft und Konzentration.

Die Lehrpersonen können die erzielten Leistungen im Rahmen ihrer pädagogischen Verantwortung für die Notengebung verwenden. Seitens des Kantons werden keine Umrechnungsschlüssel bereitgestellt.

Indirekte Inhaltsvorgaben für den Sportunterricht

Der Sportunterricht soll ausreichend Raum und Zeit zur Vorbereitung auf die Schulsportprüfung bieten. Die Lehrpersonen richten ihre Unterrichtsinhalte entsprechend aus und unterstützen die Vorbereitung durch vielfältige Bewegungs-, Spiel- und Sportangebote.

Der Unterricht soll sich jedoch nicht ausschliesslich an der Schulsportprüfung orientieren. Ebenso wichtig sind die weiteren pädagogischen Perspektiven des Fachs: Bewegungserfahrungen erweitern, Bewegungen gestalten, Herausforderungen annehmen, kooperieren sowie Gesundheit und Gesundheitsbewusstsein fördern.

Bereitstellung von Steuerungswissen

Rückmeldungen aus dem Unterricht sind eine wichtige Grundlage für Reflexion und Weiterentwicklung. Die Schulsportprüfung wurde nicht zur Gewinnung wissenschaftlich auswertbarer Daten entwickelt. Dank ihres hohen Standardisierungsgrades kann sie jedoch wertvolle Erkenntnisse für Lehrpersonen und Kanton liefern.

Weiteres

Bei der Konzeption der Schulsportprüfung standen neben einem hohen Standardisierungsgrad insbesondere Praxistauglichkeit und Attraktivität für die Schülerinnen und Schüler im Vordergrund. Die Prüfung berücksichtigt unterschiedliche Kompetenzbereiche, formuliert erreichbare Leistungsziele und ist dank dem einheitlichen Beurteilungsraster transparent.

Persönliches Engagement, Anstrengungsbereitschaft und gezieltes Üben führen zu besseren Leistungen. Die Anerkennung dieser Leistungen stärkt die Motivation der Schülerinnen und Schüler.

Wegleitung zur Schulsportprüfung

Grundlage

Die Schulsportprüfung für die 5. Klasse überprüft die grundlegenden motorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten der in dieser Altersstufe im Lehrplan festgehaltenen Inhalte. Die Prüfung wird als Unterrichtslenkung und Vorbereitung für die obligatorische Schulsportprüfung in der 8. Klasse empfohlen und dient zur Qualitätssicherung und -steigerung.

Die Durchführung der Prüfung in der 5. Klasse ist freiwillig. Anrecht auf ein Diplom und eine Auszeichnung besteht nur dann, wenn alle Prüfungsteile absolviert und die Resultate in der Datenbank erfasst worden sind.

Alter

Diese Prüfung ist für Schülerinnen und Schüler der 5. Klasse erstellt worden. Die Schülerinnen und Schüler sind im Durchschnitt 11 Jahre alt.

Organisation

Die Prüfungsteile werden im Verlauf des Schuljahres von der Sportlehrperson durchgeführt. Einzelne Disziplinen können auch in Form eines Schulsporttages mit mehreren Klassen absolviert werden.

Bewertung

Für jeden Prüfungsteil werden maximal 25 Punkte vergeben. Als Resultat der Schulsportprüfung gilt die total erreichte Punktzahl aller Prüfungsteile.

Resultate

Die Resultate der einzelnen Prüfungsteile werden von der jeweiligen Lehrperson fortlaufend oder spätestens Ende des Schuljahres in die von graubündenSport unterhaltene Datenbank eingetragen. Die Diplome können anschliessend über diese Applikation ausgedruckt werden. Die Lehrperson erstellt und verteilt die Diplome sowie die Auszeichnungen (108 – 150 Punkte) am Ende des Schuljahres.

Website

Die Datenbank sowie für die Prüfungsvorbereitung unterstützende Dokumente sind auf sportdatenbank.gr.ch zugänglich.

Alle Resultateblätter und Videos zu den einzelnen Übungen finden Sie auf der Sportdatenbank:

sportdatenbank.gr.ch

Leichtathletik

60 m Sprint

Mit dem Sprint wird in erster Linie die Schnelligkeit, aber auch die Bewegungskoordination (Reaktion, Rhythmisierung) überprüft.

Aufgabe

Jeweils mindestens zwei Schülerinnen und Schüler sprinten aus dem Hochstart auf das Kommando « auf die Plätze – Fertig – Los » 60 m auf einer genau abgemessenen, flachen Strecke.

Jede Schülerin oder jeder Schüler hat zwei Läufe. Die beiden Läufe werden mit einer Pause von mindestens 6 Minuten dazwischen absolviert (vollständige Erholung). Damit der Test attraktiv bleibt, ist darauf zu achten, dass möglichst gleich starke Schülerinnen oder Schüler gegeneinander antreten.

Eine Person (Testleitung) führt mittels einer Startklappe das Startkommando durch und überprüft, dass niemand einen Fehlstart verursacht. Das Startkommando wird erst weitergeführt, wenn sich alle Läuferinnen und Läufer vollkommen ruhig verhalten und die Füsse hinter der Startlinie sind. Die Testleitung wählt ihren Standort so, dass sie alle startenden Läuferinnen und Läufer überblicken kann. Die Startklappe muss für die zeitnehmende Person gut sichtbar sein.

Die zeitnehmende Person steht bei der Ziellinie und stoppt die Laufzeit von Hand. Die Zeit wird gestoppt, wenn die Brust die virtuelle Ziellinie zwischen den Zielmarkierungen kreuzt.

Aufbau

Auf einer ebenen, geraden Strecke sind mindestens zwei Bahnen von je 1.25 m Breite und 60 m Länge vorhanden. Die Startlinie ist mit einem gut sichtbaren Strich, die Ziellinie mit zwei gut sichtbaren Malstäben zu kennzeichnen. Für die Bewertung wird von einem Hartplatz ausgegangen (Tartan, Teer, Beton).

Material

- 2 × Stoppuhr (digital)
- 2 × Malstab
- 1 × Startklappe oder Trillerpfeife

Bei einer grossen Anzahl Schülerinnen und Schüler sind Startnummern zu empfehlen.

Bewertung

- Die Laufzeiten werden mit einer handelsüblichen digitalen Stoppuhr auf 1/100 Sekunde genau gemessen und auf den Beurteilungsbogen übertragen.
- Der bessere der zwei Läufe wird gewertet.
- Bei einem Fehlstart wird der Lauf abgebrochen und neu gestartet. Es ist nur ein Fehlstart erlaubt.
- Wenn Schülerinnen oder Schüler ihre Testbahn verlassen und dabei andere behindern, erhält die geschädigte Person einen weiteren Lauf zugesprochen.

Steinbockjagd

Die Steinbockjagd ist ein Rundparcours, welcher die Sprung- sowie Wurffähigkeiten auf abwechslungsreiche Weise überprüft.

Aufgabe

Die Schülerinnen und Schüler absolvieren eine Parcoursrunde und versuchen möglichst viele Punkte zu sammeln.

1. Reifenbahn:

Die Schülerin oder der Schüler wählt eine der drei Reifenbahnen aus und springt nach 5 m Anlauf von Reifen zu Reifen, ohne diese zu berühren. Die Sprünge erfolgen abwechslungsweise auf dem rechten und linken Bein.

2. Distanzschuss:

Die Schülerin oder der Schüler holt einen Tennisball aus dem Ballwagen und wirft ihn über den hohen Holmen des Stufenbarrens an die Wand. Dabei hält die Nichtwurfhand den tieferen Holmen, welcher sich auf Schulterhöhe befindet. Der Ball soll möglichst kräftig gegen die Wand geworfen werden, sodass er weit von der Wand abprallt und in möglichst grosser Entfernung auf dem Boden landet.

3. Klippensprung:

Aus dem Anlauf (die letzten zwei Schritte erfolgen auf dem Sprungkastenoberteil) springt die Schülerin oder der Schüler über die Turnmatte in eine der 6 Zonen auf dem Sprungkissen. Die Füsse sollen möglichst weit vorne auf dem Sprungkissen abgelegt werden, gemessen wird der hinterste Körperabdruck.

4. Weitstossen:

Die Schülerin oder der Schüler hat einen einhändigen Stoss mit dem 2kg-Medizinball zur Verfügung. Die Abstosslinie (Turnmatte) darf nicht übertreten werden.

Aufbau

- Der Test kann in einer Halle einmal aufgestellt werden.
- Als Orientierungshilfe eignet sich das Volleyballfeld (9 m × 18 m).
- Für den Tennisballwurf wird eine freie Wand benötigt.
- Falls eine freie Wand vorhanden ist, kann der Test auch im Freien durchgeführt werden.
- Der tiefe Holmen wird etwa auf Schulterhöhe, der hohe Holmen auf der höchsten Stufe eingestellt (der untere Holmen kann für die grösseren Schülerinnen und Schüler eingestellt werden und für die Kleineren ist eine Erhöhung in Form eines Sprungkastenoberteils o.ä. zu benutzen). Für die Markierung der Zonen können Sprungseile verwendet werden.
- Bei beiden Wurfdisziplinen steht je eine helfende Person, welche die Bälle wieder einsammelt.
- Die Zoneneinteilung auf dem Sprungkissen wird nach Möglichkeit mit Klebeband oder mit Hilfe von seitlich aufgestellten Malstäben gemacht.
- Um eine schnelle Übersicht der Punkteverteilung in den verschiedenen Zonen zu erhalten, können mit Zahlen beschriftete Pylone in die jeweiligen Zonen gestellt werden.

Material

- 15 × Turnreifen (0.8 m Durchmesser) oder Velopneu
- 7 × Turnmatte (1.10 m × 1.60 m)
- 2 × Sprungkissen (1.80 m × 3.00 m)
- 1 × Barren
- 2 × Sprungkastenoberteil
- 2 × Ballwagen/-behälter
- 1 × Tennisball
- 1 × Medizinball (2 kg)

Bewertung

Pro Runde können 25 Punkte erreicht werden. Punktevergabe:

1. Reifenbahn

+ 2 Punkte	kurze Bahn
+ 4 Punkte	mittlere Bahn
+ 6 Punkte	lange Bahn
- 1 Punkt	Berührung eines Reifens oder mehrerer Reifen (Minuspunkte können keine erreicht werden; Bsp.: mittlere Bahn max. Abzug -4 Punkte)
- 2 Punkte	Beidbeinig springen/landen (Minuspunkte können keine erreicht werden)

2. Distanzschuss

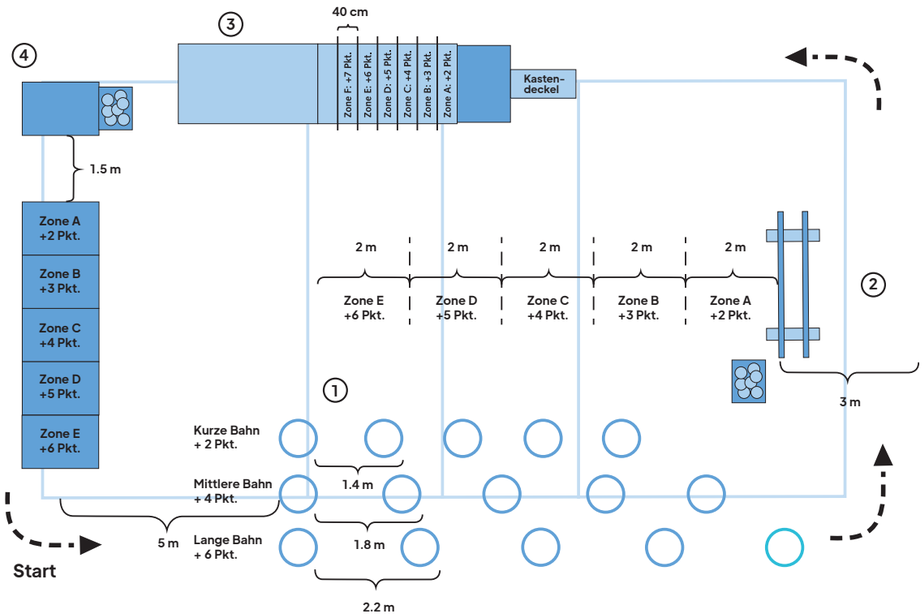
+ 2 Punkte	Zone A
+ 3 Punkte	Zone B
+ 4 Punkte	Zone C
+ 5 Punkte	Zone D
+ 6 Punkte	Zone E
- 1 Punkt	Nicht festhalten des unteren Barrenholmens

3. Klippensprung

+ 2 Punkte	Zone A
+ 3 Punkte	Zone B
+ 4 Punkte	Zone C
+ 5 Punkte	Zone D
+ 6 Punkte	Zone E
+ 7 Punkte	Zone F
- 1 Punkt	Die Schülerin oder der Schüler springt mit mehr oder weniger als zwei Schritten vom Sprungkastenoberteil ab

4. Weitstossen

+ 2 Punkte	Zone A
+ 3 Punkte	Zone B
+ 4 Punkte	Zone C
+ 5 Punkte	Zone D
+ 6 Punkte	Zone E
0 Punkte	auf keinem dieser Ziele
-1 Punkt	Übertreten der Matte beim Weitstoss

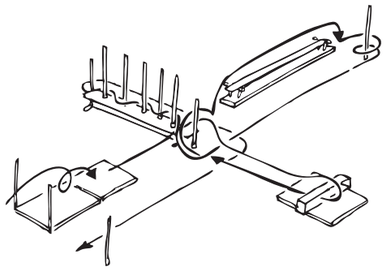


Schweizer-Kreuz +

Dieser anspruchsvolle Hindernislauf auf Zeit überprüft Schnelligkeit, Gewandtheit sowie kognitive Fähigkeiten.

Aufgabe

Jede Schülerin und jeder Schüler hat zwei Durchgänge zur Verfügung. Jeder Ausführungsfehler (siehe Fehlerquellen) wird mit einer Sekunde Zeitzuschlag bestraft.

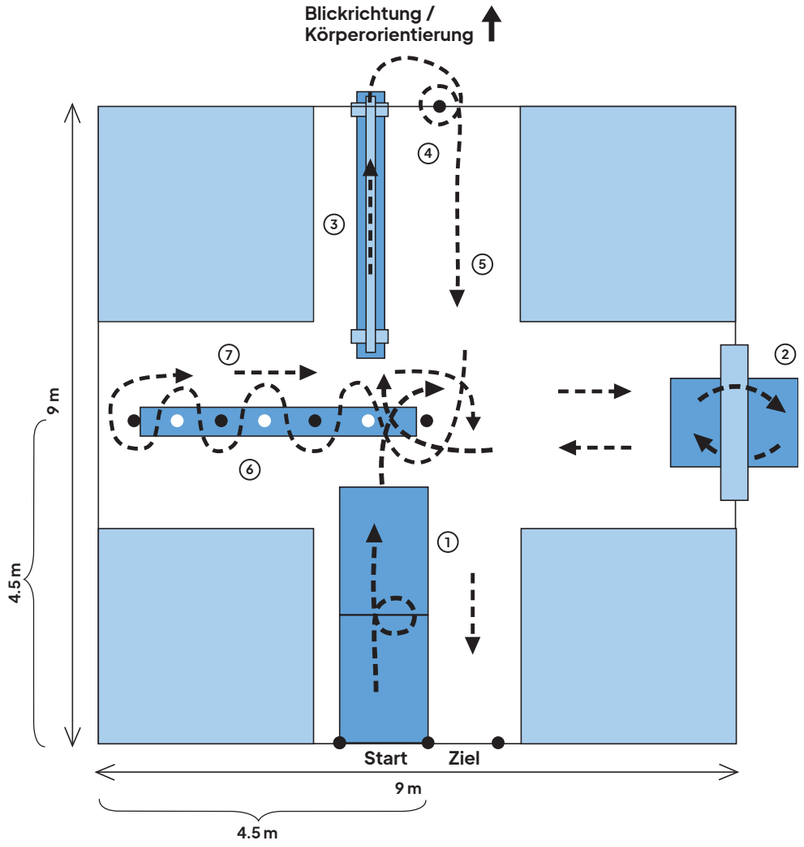


Aufbau

Der Parcours muss gemäss Skizze aufgestellt und die Abstände und Masse müssen eingehalten werden. Am besten eignet sich die Orientierung an einem halben Volleyballfeld (9 m x 9 m).

Material

- 1 x Sprungkasten-Zwischenstück
- 2 x Langbank (4 m)
- 3 x Turnmatte (1.10 m x 1.60 m)
- 11 x Malstab
- 1 x Stoppuhr (digital)

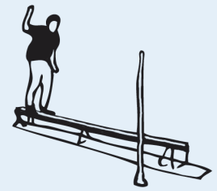


Ablauf

1 Start hinter der Startlinie, Rolle vorwärts auf der Matte, zwischen 1. und 2. Malstab über Bank springen, nach rechts weiterlaufen.

2 Über Kastenteil springen und unten durch zurück, dann von links zwischen 1. und 2. Malstab über Bank springen.

3 Nach Bodenberührung (zwingend für Sicherheit) über umgekehrte Langbank balancieren, erste und letzte Bankberührung auf Höhe der Querleisten.



4 Unter gleich bleibender Körperorientierung (Blick immer in dieselbe Richtung) einmal um den Malstab rotieren.

5 Direkter Übergang in Rückwärtslauf bis auf die Höhe der Langbank.

6 In Vorwärtslauf drehen und Slalomlauf in Laufrichtung gesehen von links beginnen. Die Malstäbe dürfen nicht mit der Hand gehalten werden.

7 Nach Kehre um den letzten Malstab Sprint so schnell als möglich ins Ziel.

Bewertung

Die Laufzeit wird durch die Testleitung mit einer handelsüblichen Stoppuhr auf 1 / 100 Sekunden genau gemessen und auf das Resultateblatt übertragen.

Fehlerquellen

Als Ausführungsfehler gilt jede nicht der Instruktion entsprechende technische Ausführung, insbesondere:

- Umwerfen von Malstäben
- Fallen von der Langbank beim Balancieren (die erste und letzte Bankberührung muss zwingend auf Höhe der Querleisten erfolgen)
- zu frühes Umdrehen nach rückwärts laufen
- kein Unterkriechen des Kastenteils
- Übertreten der Startlinie
- Frühstart

Pro Ausführungsfehler eine Sekunde Zeitzuschlag. Der bessere Lauf zählt.

Gerätebahn

Dieser Test überprüft spezifische Turnfertigkeiten.

Aufgabe

Die Schülerinnen und Schüler zeigen an der vorgegebenen Gerätebahn eine möglichst schwierige Abfolge von Bewegungsabläufen in guter Haltung harmonisch und sicher vor.

Die Gerätebahn besteht aus den folgenden fünf Geräten: Boden, Reck, Barren, Ringe, Sprung.

Material

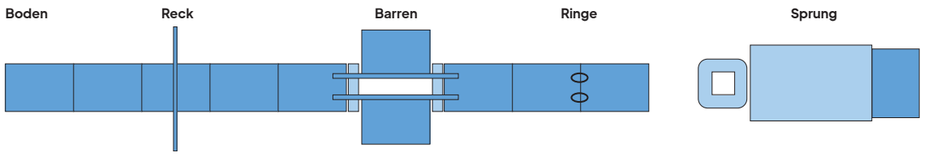
Für eine Gerätebahn wird mindestens folgendes Material benötigt:

- 1× Reck
- 1× Schaukelringe
- 1× Barren
- 1× Minitrampolin
- 11× Turnmatte (1.10 m x 1.60 m)
- 2× Niedersprungmatte (1.60 m x 2.00 m)
- 1× Sprungkissen (1.80 m x 3.00 m)

Aufbau

Die Reihenfolge der Geräte kann der Halleneinrichtung angepasst werden. Der Sprung muss aber in jedem Fall am Schluss sein. Je nach Möglichkeiten sollen in Abhängigkeit der Grösse der Schülerinnen und Schüler mehrere Bahnen angeboten werden. Das Sprungkissen kann auch mit Schwedenkastenelementen oder Langbänken erhöht werden.

Für die Sicherheit ist die durchführende Instanz verantwortlich!



Bewertung

An jedem Gerät steht ein leichtes, mittleres und schwieriges Element zur Auswahl. Die Schülerinnen und Schüler zeigen an jedem Gerät ein Element, wobei sie den Schwierigkeitsgrad selbst wählen.

A-Note

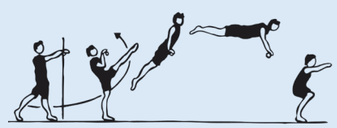
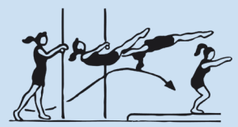
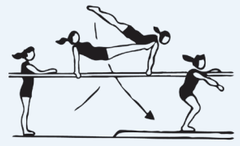
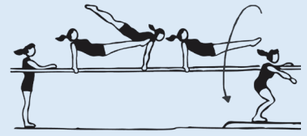
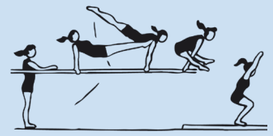
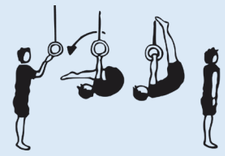
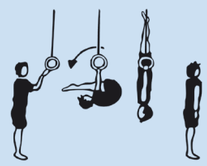
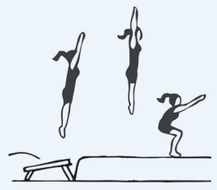
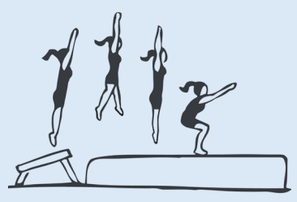
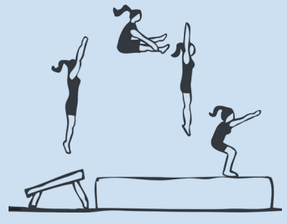
1 Punkt	Jedes geturnte leichte Element
2 Punkte	Jedes geturnte mittlere Element
3 Punkte	Jedes geturnte schwierige Element

Folgende Haltungs- und Technikpunkte werden pro Element vergeben:

B-Note

-1 Punkt	Zielelement nicht oder nur knapp erkennbar und mit Hilfe geturnt
0 Punkte	Grobform technisch richtig vorhanden, alleine geturnt
1 Punkt	sichere und flüssige Ausführung in Feinform
2 Punkte	Feinform mit grossem Bewegungsumfang, dynamisch und flüssig

Das Punktemaximum von 25 Punkten setzt sich aus der A-Note von maximal 15 Punkten und der B-Note von maximal 10 Punkten zusammen.

	Leicht •	Mittel ••	Schwierig •••
Boden	Rolle vorwärts	Rolle rückwärts	Handstand abrollen
Reck	Sprung zum Stütz, Hüftabschwung vorwärts zum Stand.	Hüftaufschwung rückwärts gestreckt oder gehockt zum Stütz, ausstossen zum Niedersprung. 	Hüftaufschwung und Niedersprung (siehe links), Unterschwung aus dem Stand zum sicheren Stehen. 
Barren	Sprung zum Stütz und schwingen (3 x vor und zurück), Wende (Ausstieg über den Holmen am Ende des Rückschwungs). 	Sprung zum Stütz und schwingen (3 x vor und zurück), Kehre (Ausstieg über den Holmen am Ende des Vorschwungs). 	Schwingen im Stütz (3 x), abgrätschen am Barrenende. 
Ringe	Aus Stand rückwärts gehockt drehen zum Stand.	Aus Stand rückwärts aufschwingen zum Sturzhang gebückt, senken vorwärts zum Stand. 	Aus Stand rückwärts aufschwingen zum Sturzhang, öffnen zum Strecksturzhang, senken zum Stand. 
Sprung	Minitramp: Strecksprung 	Minitramp: Grätschsprung 	Minitramp: Grätschwinkelsprung 

Ropeskipping

Seilspringen überprüft die koordinativen Fähigkeiten.

Aufgabe

Die Schülerinnen und Schüler können je acht Sprünge von vier Varianten des Grundsprungs zeigen, wobei zwischen diesen Varianten Grundsprünge erlaubt sind. Die Zählweise pro Sprungfolge ist auf den Abbildungen mit Zahlen (1,2) dargestellt.

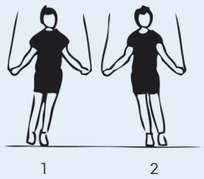
Bewertung

- Pro Variante können 5 Punkte erreicht werden.
- Für jeden Fehler (Anhängen) werden 0.5 Punkte abgezogen.
- Über den ganzen Prüfungsteil können maximal 5 Bonuspunkte für die Körperhaltung/-spannung und die flüssige und fehlerfreie Präsentation vergeben werden. Bei der Vergabe der Bonuspunkte soll auch auf die Ausführung der Grundsprünge zwischen den Sprungvarianten geachtet werden.
- Um die Bewertung zu erleichtern, wird eine Videoaufnahme empfohlen.

Beispiel	
1. Variante, 8 Sprünge fehlerfrei	5 Punkte
2. Variante, 2× angehängt, minus 1	4 Punkte
3. Variante, 3× angehängt, minus 1.5	3.5 Punkte
4. Variante, 1× angehängt, minus 0.5	4.5 Punkte
Total Varianten-Punkte	**17 Punkte**
Bonus Ausführungsqualität (max. 5 Punkte)	3 Punkte
Gesamttotal	**20 Punkte**

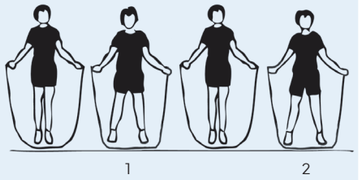
Skier

Im Wechsel mit beiden Füssen nach links und rechts springen.



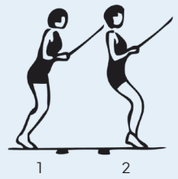
Side straddle

Beine seitwärts öffnen und schliessen.



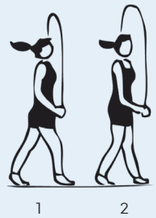
Bell

Beidbeinig vorwärts und rückwärts springen.



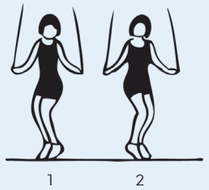
Forward straddle

Sprung beidbeinig in Schrittstellung, abwechselnd linkes und rechtes Bein vorne.



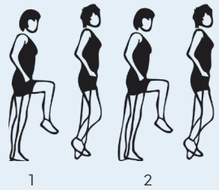
Twister

Die Füsse im Wechsel nach rechts und links drehen.



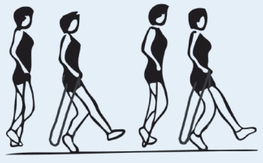
Knee up

Abwechselnd rechtes und linkes Knie hoch, dazwischen ein Grundsprung.



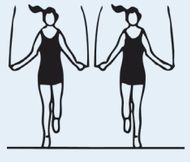
Kick step

Im Flug abwechselnd das rechte und linke Bein nach vorne kicken, dazwischen jeweils ein Grundsprung.



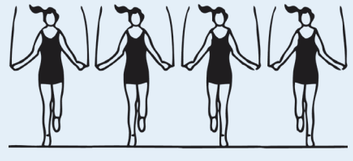
Jog step

Abwechselnd mit dem rechten und dem linken Bein abspringen.



Double jog step

Abwechselnd zweimal auf dem rechten und zweimal auf dem linken Bein springen.



Tupfball

Dieser Test überprüft in einer einfachen Spielform die allgemeine Spielfähigkeit.

Aufgabe

Vier Schülerinnen und Schüler spielen während sechs Minuten gemeinsam Tupfball, wobei jede und jeder während je 90 Sekunden die Rolle der oder des Gejagten übernimmt.

Spielidee

Das Ziel des Dreierteams ist, in diesen 90 Sekunden möglichst viele Punkte zu sammeln. Durch geschicktes Zuspiel versuchen die Spielenden, in die Nähe der oder des Gejagten zu gelangen und sie oder ihn abzutupfen. Jede erfolgreiche und regelkonforme Berührung der oder des Gejagten mit dem Ball ergibt einen Punkt. Die oder der Gejagte versucht, Ballberührungen durch geschicktes Freilaufen zu verhindern. Nach 90 Sekunden wechselt eine andere Person in die Rolle der oder des Gejagten.

Spielregeln

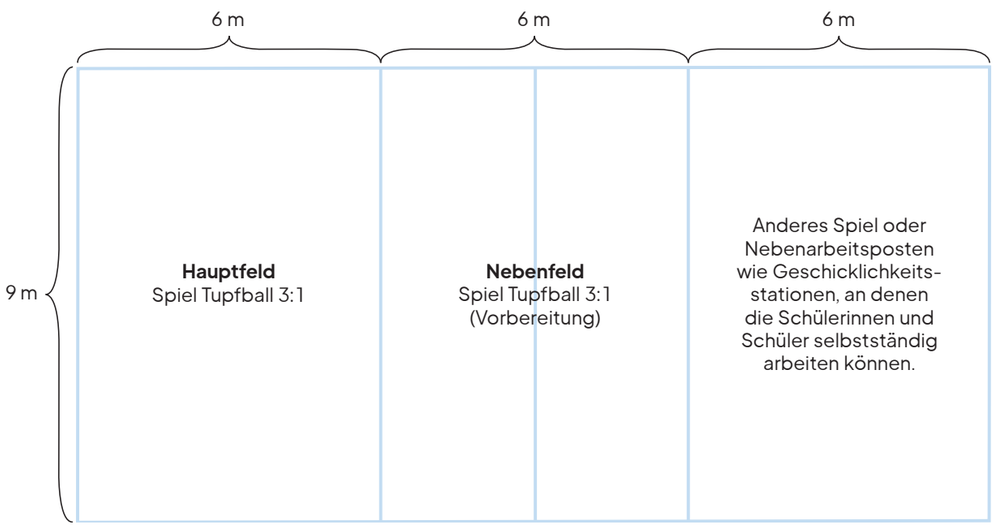
- mit dem Ball darf höchstens ein Schritt ausgeführt werden
- der Ball darf nicht auf die gejagte Person geworfen werden
- nach einem Punktegewinn muss das Dreierteam erst zwei Zuspiele machen, bevor es wieder punkten kann
- die oder der Gejagte darf nicht am Laufen behindert werden
- der oder die Gejagte darf den Ball nicht abfangen

Aufbau

Das Spiel wird auf einem mit Malstäben oder Pylonen begrenzten, 6 x 9 m grossen Spielfeld durchgeführt. Zum Spielen eignet sich am besten ein kleiner, weicher Handball.

Material

- Malstäbe, Pylone o.ä. zur Feldbegrenzung
- kleiner, weicher Handball (wenn keine Handbälle vorhanden: Allround-Softball nehmen)



Organisation

Mögliche Organisation mit 24 Teilnehmenden

- 20 Minuten Warm-up und Organisation
- Pro 4er Gruppe 6 Minuten Spiel und 2 Minuten Pause, mit 24 Teilnehmenden: 46 Minuten
- 20 Minuten Cool-down und Rückmeldung

Hinweise zur Organisation

- für die definitive Bewertung soll sich die Lehrperson nach der effektiven Spielzeit genügend Zeit nehmen können. Die vorgeschlagenen 2 Minuten Pause können nach Bedarf verlängert werden.
- je nach Spielfähigkeit und Ausdauerleistung der Schülerinnen und Schüler kann das Spielfeld ein wenig vergrössert oder verkleinert werden.
- es müssen nicht zwingend dieselben 4 Schülerinnen und Schüler während 6 Minuten miteinander spielen. Die Spielaufteilung kann auch auf eine andere Art erfolgen.
- für die Erstellung des Spielplans können die Schülerinnen und Schüler auch in Niveaus eingeteilt werden.
- um einen möglichst reibungslosen Ablauf zu erreichen und die Schülerinnen und Schüler nicht zu überfordern, sollen diese die Spielform «Tupfball» bereits in vorausgehenden Lektionen kennenlernen.

Bewertung

Die Lehrperson beobachtet während jedem Spiel mit Hilfe des Resultateblatts fünf Kriterien, welche wie folgt bewertet werden:

1–2 Punkte	Selten
3–4 Punkte	Teilweise
5 Punkte	Meistens

1. Antizipation und Entscheidungskraft

Die spielende Person erkennt gut positionierte Mitspielende und fördert ein schnelles Passspiel.

2. Zuspiel

Der Ball wird präzise und zweckmässig zugespielt und sicher gefangen.

3. Spiel ohne Ball

Die spielende Person sucht fortlaufend eine aussichtsreiche Position und bietet sich für ein Zuspiel an.

4. Freilaufen

Die oder der Gejagte erkennt und nutzt überlegt und ausdauernd die freien Räume, um der Ballberührung zu entgehen.

5. Spielregeln

Die Spielregeln werden eingehalten und das Spiel wird fair geführt.

Jede Schülerin und jeder Schüler kann maximal 25 Punkte erreichen.

Hinweise

Das Kriterium Spielregeln wird ausgehend von 5 Punkten (d.h., die spielende Person verhält sich fair und hält die Spielregen ein) beurteilt. Bei Regelverstössen werden Punkte abgezogen.

Impressum

3. Auflage 2026

Autorenschaft

graubündenSport in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport BASPO

Herausgabe

Amt für Volksschule und Sport Graubünden

Gestaltung und Layout

Stilecht Markenagentur, Chur

Druck

Digitalis Print, Chur

Quellenangaben

Schweizer-Kreuz+: Rosser, T., Müller, L., Lüthy, F. & Vogt, M. (2008). Basistests SUISSE Sport Test Konzept: Validierung einer sportmotorischen Basistestbatterie für den Schul- und Nachwuchssport. Schweizerische Zeitschrift für Sportmedizin und Sport-traumatologie, 56 (3), 101–111.