

Zeitschrift: Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun

Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden

Band: 45 (1985-1986)

Heft: 4

Rubrik: Turnen und Sport in der Schule

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

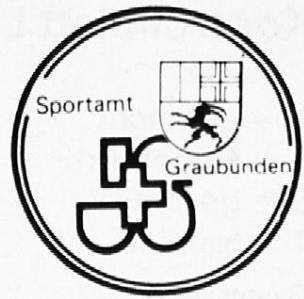
Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 13.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Turnen und Sport in der Schule



Der neue Lehrplan – Umsetzung in die Praxis

Die in diesem Schulblatt abgedruckten Arbeitsblätter wollen der Lehrerschaft bei der Anwendung des Lehrplanes eine Hilfe sein. Wir sind der Auffassung, dass nur eine Nachkontrolle des behandelten Stoffes, des Gerätes, der Übung, der Disziplin eine weitere Planung des Unterrichts zulässt. Für Lehrer und Schüler ist es doch von Bedeutung zu wissen, ist ein Stoffbereich nur gemacht oder ist er eingeführt (E), geschult (S) oder trainiert (T). Eine zweite Absicht dieses Blattes ist es auch, der Lehrerschaft bewusst werden zu lassen, was noch nicht bearbeitet, eingeführt, geschult oder trainiert worden ist. Wir hoffen mit dieser Unterlage einen Beitrag für die praktische Anwendung des Lehrplanes im Turn- und Sportunterricht geleistet zu haben.

Schulturnkommission Graubünden



Rechtschreibreform –
ein wichtiger und lohnender
unterrichtsgegenstand!

Kontrollblatt Lehrplan 1./2. Klasse

X = gemacht
E = eingeführt
S = geschult
T = trainiert

Gymnastik

- Bändeli (2/22–24)
- Kleine Bälle (2/25)
- Reif (2/31–33)
- Seil (2/28–30)
- Sprechverse (2/162,163)
- Sing- und Tanzspiele (2/164–173)

A large, empty grid consisting of 5 rows and 10 columns, designed for drawing or writing practice.

Leichtathletik

Laufen: Schwarzer Mann (2/133)
 Hühner aus dem Garten jagen (2/132)
 Ballkrieg (2/146, 147)
 Hindernisläufe (2/126)
 Wettkämpfe 30–50 m (2/51, 52)
 Dauerlauf 3–8 Min. (2/53–55)

Springen: in die Höhe (2/56–58)
 in die Weite (2/61, 62)

Werfen: Rollmops (2/148)
 Rollball (2/146, 6/99)
 Schützenfest (2/68–70)

A 10x10 grid of 100 empty squares, used for drawing or writing.

Geräteturnen

- Rolle vw (2/74)
- Rolle rw (2/75)
- Kerze (2/75)
- Knieaufschwung (2/106)
- Felgaufschwung (2/108)
- Schaukeln an den Ringen (2/100,101)
- Hockwende (2/79,122)
- Rad (2/79)
- Kletterschluss (2/95)
- Gerätebahn (2/126)
- Hindernisbahn (2/126)

A 10x10 grid of 100 empty squares, used for drawing or writing practice.

Spiel

- Fangisspiele (2/131)
- Platzsuchspiele (2/138)
- Kasten ausräumen (2/145)
- Rollmops (2/148)
- Kreistreffball (2/147, 148)
- Rollball (2/146, 147)

A 5x5 grid of 25 small squares, intended for drawing a 5-pointed star.

Schwimmen

Schwimmen:
Hechtschiessen vw, rw (4/36,38,39)
Purzelbaum vw, rw (4/38)
Brustbeinschlag (4/21)
Crawlbeinschlag (4/22)
Gegenstand heraufholen
Vorbereitungstests

A 10x10 grid of 100 empty squares, used for drawing or writing.

Turnen im Gelände s. Bd. 9)

Neben diesen Fertigkeiten sind auf dieser Stufe viele Tummelformen und eine vielseitige Grundbewegungserfahrung von entscheidender Bedeutung.

Kontrollblatt Lehrplan 3./4. Klasse

X = gemacht

E = eingeführt

S = geschult

T = trainiert

Gymnastik

Gymnastikball (2/26, 27, 5/33–41)

Reif (2/31–33, 5/63–71)

Springseil (2/28–30, 5/44–50)

Rhythmisches Gestalten (2/160)

Sing- und Tanzspiele (2/174–186)

Leichtathletik

Laufen: Startübungen (2/53, 6/23, 24)

Schnellauf 40–60 m (2/51–53, 6/21, 22)

Dauerlauf 7–10 Min. (2/53–55)

Springen: Weitsprung: Schrittsprung (2/62, 63, 6/54–58)

Hochsprung: Spreizsprung (2/59, 60)

Wälzer (2/60, 61, 9/14)

Sprunggarten (2/62, 63, 9/16, 17)

Werfen: Zielwurf (2/63)

Weitwurf (2/70, 71)

Jahrmarktschiessen

Ball über die Schnur (2/148)

Geräteturnen

Rolle vw, rw (2/74–76, 7/134, 137)

Handstand gegen die Wand (2/78)

Rad (2/80, 7/142)

Felgaufschwung (2/109)

Kleiner Napoleon (2/107)

Hockwende (2/122, 7/165)

Grätsche (2/123, 7/165)

Hocke (2/124, 7/164)

Gerätebahn (2/126)

Übungsverbindungen

Spiel

Schnappball (9/24)

Jägerball (2/151, 153)

Brennball (2/149, 152)

Ball über die Schnur (2/148)

Schwimmen

Brustgleichschlag (4/21)

Brust- oder Rückencrawl 25 m (4/22)

Beinschlag Rückengleichschlag (4/22)

Eintauchen kopfwärts (4/54)

Fussprung vw, rw (4/58)

Kopfsprung aus Stand

Kombitest

Turnen im Gelände s. Bd. 9

Kontrollblatt Lehrplan 5./6. Klasse

X = gemacht
E = eingeführt
S = geschult
T = trainiert

Gymnastik

- Prellen mit 2 Gymnastikbällen
- Reif rollen 3–47
- Seilspringen 60mal pro Minute 3–53
- Bewegungsfolge Gymnastikball 3–114
- Bewegungsfolge Gymanstikstab 3–151
- Tanz «Jugo» 3–155

Leichtathletik

Laufen: Américaine 3–175
 Hochstart 3–51
 Schnellauf 60–80 Meter 3–47
 Dauerlauf (10–12' ohne Unterbruch) 3–53/3–122

Springen: Weitsprung Schrittsprungtechnik 3–117
 Hochsprung: Spreizsprung 3–58
 Wälzer 3–109
 Flop 3–257

Werfen: Wurfspiele, Wurfgarten 3–56/3–122
 Werfen aus 3-Schritt-Anlauf 3–53/3–122
 80 qr und 200 qr

A blank 10x10 grid for drawing or plotting. The grid consists of 100 small squares arranged in a single column and ten rows.

Geräteturnen

Boden:	Rad 3-81 Sprungrolle 3-79 Handstand-Abrollen 3-202
Reck:	Felge rw 3-91 Sitzumschwung 3-90 Felgaufschwung 3-91
Ringe:	Schaukeln ½ Drehung 3-70 Niedersprung 3-70 Beugehang 3-70/3-149
Barren/Stubarren:	Schwingen, Kehre, Wende 3-131/3-135
Minitramp:	Grundsprünge 3-93
Sprünge:	Grätsche, Hocke 3-18 Gerätebahn 3-98

A blank 10x10 grid for drawing or plotting. The grid consists of 100 equal-sized squares arranged in a single column and ten rows.

Spiele

Fussball:	Ballgewöhnung, Zuspiel 3–161 Torschuss 3–186 Spielformen 3–164/3–248
Basketball	Pass, Korbwurf 3–63 Dribbling, Stoppschritt 3–83 Spielformen 3–69/3–85
Mini-Volleyball:	Ball über die Schnur 2–148 Oberes Zuspiel 3–285 Spielformen 3–291

A 10x10 grid of empty squares, used for drawing or writing practice.

Schwimmen

- Brustcrawl 4-22
- Rückencrawl 4-22
- Brustgleichschlag 4-21
- Rückengleichschlag 4-22
- Startsprung 4-23
- Wenden 4-23
- Kopfsprung vw mit Anlauf ab 1-m-Brett 4-23
- Schwimmtest

A 10x10 grid of empty cells, intended for drawing or writing practice. The grid consists of 100 individual squares arranged in a single row and column.

Turnen im Gelände s. Band 9