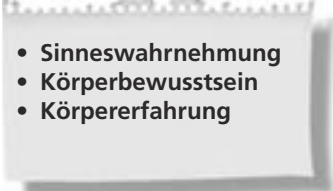


---

## 1.1 Körperschema

Die Lernenden sollen die wechselseitigen Beziehungen von Körper, Geist und Seele bewusst wahrnehmen.

- 
- Sinneswahrnehmung
  - Körperbewusstsein
  - Körpererfahrung

---

### Seitenstechen und Co.:

Die S stellen häufig Fragen wie z. B.: «Was ist Seitenstechen, wie entsteht Muskelkater? Weshalb bekomme ich einen roten Kopf beim Joggen?» Die LP soll darauf eingehen und Erklärungen abgeben. Auch sollen Verletzungssituationen (z. B. Fuss übertreten beim Volleyballspiel) oder Schwächen (z. B. Asthmaanfall beim 12-Minuten-Lauf) im BU angemessen thematisiert und es soll auf mögliche Sofortmassnahmen hingewiesen werden.

E A G  
BU

---

### Federnde Bewegung:

Die S stehen hüftbreit: Sie schütteln sich und federn, indem sie ihr Gewicht von einem Fuss auf den anderen verlagern. Die Bewegung beginnt in den Fussgelenken und setzt sich nach oben durch alle weiteren Gelenke (Knie-, Hüft-, Wirbel-, Kiefer-, Schulter-, Ellbogen-, Handgelenk) fort. Anschliessend bleiben sie stehen und spüren der Bewegung nach.

Variante: Bewegung auf federnder Unterlage (z. B. Minitrampolin) erfahren.

E A G  
BU

---

### Alltagshaltung «Stehen»:

Die S stehen barfuss hüft- bis schulterbreit, die Füsse parallel zueinander und die Knie leicht gebeugt. Bewusst nehmen sie den Kontakt zwischen Boden und Füssen wahr. Dann versuchen sie, die Empfindung «höher steigen zu lassen»: in die Unterschenkel, die Knie. Wie hoch über dem Boden befindet sich das Becken?

Variante: Um die Sensibilität für das Stehen und die damit verbundenen Empfindungen zu erhöhen, wenden sich die S bewusst ihren Füssen zu. Sie untersuchen, massieren, kneten. Wie fühlt sich das Stehen danach an?

E A G  
BU

---

### Druck geben:

Zu zweit (mit Rollenwechsel): A drückt auf verschiedene Körperstellen von B, der entspannt hüftbreit steht. B setzt jeweils dem Druck leichten Widerstand entgegen, gibt dann nach und pendelt locker aus.

Variante: B steht auf einem Bein und versucht das Gleichgewicht zu halten, zunächst mit geöffneten, dann mit geschlossenen Augen.

E A G  
RU und BU  
siehe «Bewegter Schulalltag»  
S. 58f.

---

siehe Medien:

Sporterziehung, Band 6, Broschüre 1, Seiten 3, 5, 11; Broschüre 2, Seite 10  
Sporterziehung, Band 6, Sportheft, Seiten 8–13

---