

# Stufenspezifik

|   |  | Unterstufe | Mittelstufe | Oberstufe |
|---|--|------------|-------------|-----------|
| Soziale Aspekte   | <b>Körperkontakt</b>   |            |             |           |
|   | Einander ohne Scheu anfassen, berühren und rücksichtsvoll miteinander umgehen  | •••        | •••         | •••       |
|   | <b>Vertrauen</b>   |            |             |           |
|   | Sich einander anvertrauen  | •••        | •••         | •••       |
|   | <b>Kooperation</b>   |            |             |           |
|   | Miteinander eine Übung ausführen/Aufgabe lösen   | •••        | •••         | •••       |
|   | Einander helfen und sichern und dem Gegenüber positiv eingestellt sein   | •          | •••         | •••       |
|   | Miteinander etwas Neues resp. Eigenes kreieren   | •          | ••          | •••       |
|   | <b>Kommunikation</b>   |            |             |           |
|   | Einander zum eigenen Befinden Rückmeldung geben<br>z. B. «Mein Rücken schmerzt, geh runter», «Juhui, wir haben es geschafft» | •••        | •••         | •••       |
| <b>Wir-Gefühl</b>   |  |            |             |           |
| Die Freude über das gemeinsame Erfolgserlebnis miteinander teilen | •••  | •••        | •••         |           |
| Physische Aspekte   | <b>Körperspannung/-entspannung</b>   |            |             |           |
|   | Den ganzen Körper und/oder einzelne Körperteile anspannen und entspannen   | •••        | ••          | •         |
|   | Anspannung und Entspannung zu Gunsten des Bewegungsflusses nutzen  |            | ••          | •••       |
|   | <b>Differenzierungsfähigkeit</b>   |            |             |           |
|   | Krafteinsatz regulieren und Gleichgewicht bei verändernden Bedingungen halten  | ••         | •••         | •••       |
|   | <b>Gleichgewicht</b>   |            |             |           |
|   | Den Körper auf leicht beweglicher Unterlage stabil halten  | ••         | •••         | •••       |
|   | Einbeinig auf leicht beweglicher Unterlage stehen  | •          | ••          | •••       |
|   | <b>Kraft</b>   |            |             |           |
|   | Krafteinsätze über kurze Zeit halten   | •••        | •••         | •••       |
| Krafteinsätze über längere Zeit halten                            |  | •          | •••         |           |
| Psychische Aspekte  | <b>Körperwahrnehmung</b>   |            |             |           |
|   | Körperteile wahrnehmen, benennen und einzeln bewegen   | •••        |             |           |
|   | Die eigene Körperbewegung beschreiben und bewerten   |            | ••          | •••       |
|   | <b>Aufmerksamkeit</b>  |            |             |           |
|   | Handlungen des Gegenübers wahrnehmen und sie im eigenen Handeln berücksichtigen  | ••         | ••          | •••       |
|   | <b>Selbstständigkeit</b>   |            |             |           |
|   | Verantwortung übernehmen   |            | •           | •••       |
|   | Offene Aufgaben miteinander lösen  | •          | •••         | •••       |
|   | Eigene Aufgabenstellungen miteinander entwickeln   |            | •           | •••       |
|   | <b>Selbsteinschätzung</b>  |            |             |           |
| Die eigenen Fähigkeiten realistisch einschätzen                   | •••  | •••        | •••         |           |
| <b>Selbstvertrauen</b>  |  |            |             |           |
| Sich an herausfordernde Aufgaben wagen                            | •••  | •••        | •••         |           |