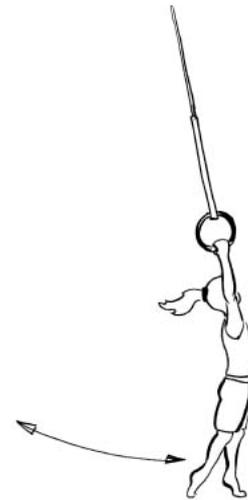




Stufe	1. - 2. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Schaukeln, Schwingen
Kompetenz	An Geräten vielseitig Schaukeln und Schwingen können
Niveau B	Ich kann an verschiedenen Geräten während des Schaukelns/Schwingens die Körperspannung aufrecht halten.



## Schaukeln an den Ringen

### Aufgabe und Durchführung

Die Schüler/-innen halten sich an den reichhohen Ringen fest und gehen so weit wie möglich zurück. Nun nehmen sie Anlauf und schaukeln 3 Mal vorwärts und rückwärts im Zweitaktschritt (ta-tam). Während dieser Bewegung muss die Körperspannung aufrecht erhalten werden. Zum Schluss mit den Füßen den Schwung dosiert abbremsen und nach vorne weglaufen.

### Bewertung/ Anforderung

Der Test ist erfüllt, wenn die Schüler/-innen an den Ringen korrekt und rhythmisch 3x vorwärts und rückwärts Schaukeln, wobei die Füße in Schrittstellung aufgesetzt werden und der Körper am vorderen und hinteren Nullpunkt gespannt ist.

### Beobachtungspunkte

- Körperspannung / Bogenspannung des Körpers (Spannungswechsel)
- Rhythmischer Zweitaktschritt
- Gestreckte Beine

### Anweisung für die Schüler/-innen

*Lehrerdemonstration sinnvoll*

«Halte dich an den Ringen fest und nimm Anlauf. Schauke nun 3x nach vorne und wieder zurück, bevor du mit den Füßen abbremsst und nach vorne wegläufst. Achte darauf, dass beim Angeben beide Füße nacheinander den Boden berühren.»

### Aufbau

Ringpaare reichhoch einstellen

### Material

Ringpaare

### Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1998). *Lehrmittel Sporterziehung Band 3, 1.-4. Schuljahr*. Bern: EDMZ. Bro 3, S. 23.  
Baumberger, J.& Müller, U. (2004). *Sportheft 1.-3. Klasse*. Horgen: bm-sportverlag.ch, S. 25.

### Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 1 Min für 2 Schüler/innen
Organisation	Die Klasse wird in 4 - 6 Gruppen eingeteilt, wobei die Schüler/-innen innerhalb einer Gruppe etwa gleich gross sein sollen. Die Lehrperson beurteilt jeweils immer 2 Kinder an 2 nebeneinander liegenden Ringpaaren gleichzeitig. Der Rest der Klasse übt an den Ringen.
Testpersonen	2 Testpersonen an 2 nebeneinander liegenden Ringpaaren gleichzeitig
Probleme	Mangelnde Körperspannung