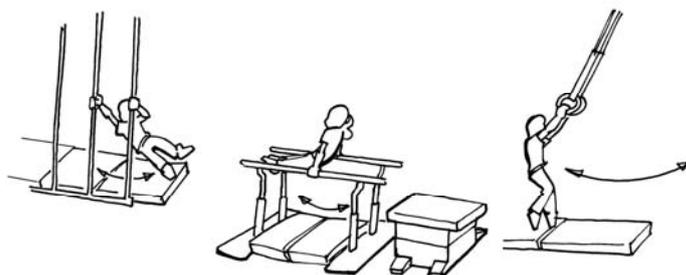




Stufe	1. - 2. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Schaukeln, Schwingen
Kompetenz	An Geräten vielseitig Schaukeln und Schwingen können
Niveau A	Ich kann an verschiedenen Geräten selber Schwung auslösen und schwingen.



## Schaukeln und Schwingen

### Aufgabe und Durchführung

Die Schüler/-innen können an den Kletterstangen, den Ringen und am Barren selbst Schwung auslösen und 3 - 4x schwingen oder schaukeln.

#### *Kletterstangen:*

Die Schüler/-innen halten sich an beiden Stangen und pendeln seitwärts. Jeweils im "toten Punkt" wird die Hand nach oben verschoben, bis sie eine Markierung erreichen, die ca. 0.5 m oberhalb der Reichweite liegt.

#### *Barren:*

Über 2 Schwedenkastenelemente steigen die Schüler/-innen auf den Barren und gehen in den Armstütz. Mit gestreckten Armen schwingen sie im Stütz 3 - 4x vor und zurück, wobei die Beine mindestens auf Holmhöhe geschwungen werden.

#### *Ringe:*

3 - 4x vor und zurück Schaukeln im Hang.

### Bewertung/ Anforderung

Der Test ist erfüllt, wenn die Schüler/-innen den Schwung selbst auslösen und an jedem Gerät Schwingen können.

### Beobachtungspunkte

- Schwung selber auslösen
- Kletterstange: seitwärts ca. 0.5 m hoch schwingen, bis zur Markierung
- Barren: Beine beim Schwingen am höchsten Punkt mindestens auf Holmhöhe
- Ringe: 3 - 4x vor- und zurückschaukeln

### Anweisung für die Schüler/-innen

#### *Lehrerdemonstration sinnvoll*

«Beginne bei den Kletterstangen. Halte dich an 2 Stangen fest und pendle seitwärts. Jeweils im "toten Punkt" schiebst du die Hand nach oben, bis du die Markierung erreichst. Steige danach über 2 Schwedenkastenelemente auf den Barren und gehe in den Armstütz. Mit gestreckten Armen schwingst du im Stütz 3 - 4x vor und zurück, wobei die Beine mindestens auf Holmhöhe geschwungen werden. An den Ringen schaukelst du 3 - 4x im Hang vor und zurück.»

### Aufbau

Es werden 2 Gerätebahnen mit Kletterstangen, Barren und Ringen aufgestellt: Kletterstangen schräg stellen und mit 3 Matten absichern; Barren: am Barrenende einen Schwedenkasten als Aufstiegshilfe aufstellen und den Barren mit 2 Matten absichern; Ringe: auf die Grösse der Schüler/-innen einstellen.

### Material

4 Kletterstangen, 2 Barren, 2 Ringpaare, Matten, 4 Schwedenkastenelemente

### Quelle

-

### Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 2 Min. pro 2 Schüler/-innen
Organisation	Die Klasse wird in 4 Gruppen eingeteilt, wobei die Schüler/-innen innerhalb einer Gruppe etwa gleich gross sein sollen. Die Lehrperson beurteilt jeweils immer 2 Kinder aus 2 nebeneinander liegenden Bahnen gleichzeitig. Der Rest der Klasse übt die Gerätebahn.
Testpersonen	2 Testpersonen aus 2 nebeneinander liegenden Bahnen
Probleme	-