

# Gleichgewichtsfähigkeit: Holmenbalance (Niveau A)

Die Lernenden zeigen bei diesem Test, dass sie ihren Körper auf einem Gerät in der Balance halten können.

3 Barren werden mit den Stirnseiten aneinander gereiht. Jeweils 1 Holm ist tief gestellt, der andere Holm dient zur «Notfallsicherung» und ist einen halben Meter höher gestellt.

Die Lernenden überqueren die drei tiefer gestellten Barren-Holme ohne Unterbruch. Dabei dürfen sie sich nicht mit den Händen am höher gestellten Holmen halten. Dieser dient als Sicherheit gegen das unkontrollierte Herunterfallen.



Die Lernenden haben einen Versuch.

[Holmenbalance \(Niveau A\)](#) (pdf)

[Holmenbalance \(Niveau A\): Beurteilungsbogen](#) (xls)

## Allgemeine Hinweise

Kompetenzen werden durch die Angabe von drei Niveaus gemessen. Dabei kann Niveau A von fast allen, Niveau B vom Durchschnitt und Niveau C von den besten Schülerinnen und Schülern erreicht werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**