

Schaukeln und Schwingen: Hüftabschwung am Reck (Niveau A)

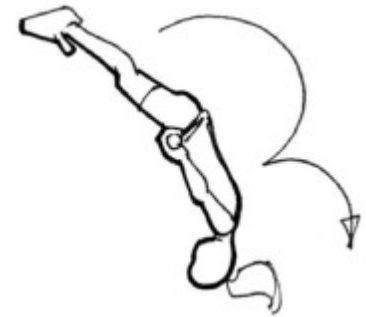
Die Schülerinnen und Schüler können eine Hüftabschwung am Reck korrekt ausführen: das prüft die Lehrperson mit diesem Test.

Die Schülerinnen und Schüler stützen sich auf der Reckstangen. Anschliessend lassen sie den Oberkörper nach vorne fallen und führen dabei den Kopf zu den Knien und die Fersen zum gesäss. Am Schluss müssen sie mit den Füssen weich landen.

Die Schülerinnen und Schüler haben zwei Versuche.

[Schaukeln und Schwingen: Hüftabschwung am Reck \(Niveau A\)](#) (pdf)

[Schaukeln und Schwingen: Hüftabschwung am Reck \(Niveau A\): 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.

Die Testübungen können auch als Standortbestimmung zu Beginn des Lernprozesses eingesetzt werden. Darauf aufbauend wird mit den Schülerinnen und Schülern eine gemeinsame Zielvereinbarung erarbeitet: Was wird wann und wie bearbeitet und angestrebt?

Die Fremdbeurteilung einer Kompetenz durch die Lehrperson soll möglichst oft mit einer Selbstbeurteilung der Schülerinnen und Schüler ergänzt werden. Dadurch werden die Reflexionsfähigkeit und die Übernahme von Selbstverantwortung gefördert.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO