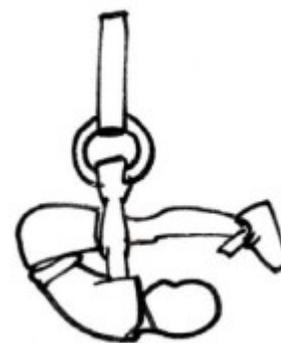


Schaukeln und Schwingen: Bewegungsfolge an den Schaukelringen (Niveau C)

Die Schülerinnen und Schüler können an den Schaukelringen komplexe Bewegungsabfolgen kontrolliert und in guter Körperhaltung ausführen: Das prüft die Lehrperson mit diesem Test.

Die Schülerinnen und Schüler schaukeln an einem Ringpaar vor und zurück. Am Ende des dritten Vorschaukelns begeben sie sich in den Sturzhang. Rück- und anschliessender Vorschwung im Sturzhang, Abschwingen zum Rückschwung mit Beschleunigung am Boden, Vorschwung zur halben Drehung vorne und deren Auflösung am Ende des Rückschwunges, Beschleunigung zum Aufziehen in den Beugehang vorne, Abschwingen hinten und Weglaufen vorwärts.



[Schaukeln und Schwingen: Bewegungsfolge an den Schaukelringen \(Niveau C\)](#)(pdf)

[Schaukeln und Schwingen: Bewegungsfolge an den Schaukelringen \(Niveau C\): 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