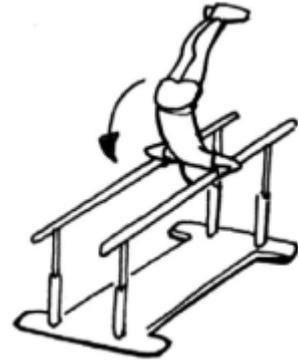


# Fliegen, Drehen, Schaukeln und Schwingen: Schaukeln und Schwingen (Niveau C)

Die Lehrperson prüft mit diesem Test die folgende Fähigkeit der Schüler: viele Elemente zur Bewegungsfolge «Schaukeln und Schwingen» in guter Haltung und einem dynamischen Bewegungsfluss turnen.

Aus den vier folgenden schwierigen Elementen können die Schüler zwei korrekt mit guter Haltung und einem dynamischen Bewegungsfluss vorzeigen.

1. Ring: Beim dritten Rückschwung heben zum Sturzhang, beim vierten Vorschwung Abschwingen aus dem Sturzhang und Niedersprung rückwärts
2. Ring: Beim dritten Vorschwung aufschwingen zum Sturzhang, Auskugeln im Rückschwung dito sofort nochmals wiederholen
3. Barren hoch: Schwingen im Oberarmhang, beim zweiten Rückschwung, Stemme rückwärts
4. Reck: Grätschunterschwung ab Stütz



[Schaukeln und Schwingen \(Niveau C\)\(pdf\)](#)

[Schaukeln und Schwingen \(Niveau C\): 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**