

Schaukeln, Schwingen: Schaukeln und Schwingen (Niveau A)

Die Schülerinnen und Schüler können an verschiedenen Geräten selber Schwung auslösen und schwingen: Das prüft die Lehrperson mit diesem Test.



Die Schülerinnen und Schüler halten sich an beiden Stangen der Kletterstange und pendeln seitwärts. Jeweils im «toten Punkt» wird die Hand nach oben verschoben, bis sie eine Markierung erreichen, die ca. 50cm oberhalb der Reichweite liegt.

Danach steigen die Schülerinnen und Schüler über zwei Schwedenkastenelemente auf den Barren und gehen in den Armstütz. Mit gestreckten Armen schwingen sie im Stütz drei bis vier Mal vor und zurück, wobei die Beine mindestens auf Holmhöhe geschwungen werden.

Zum Schluss schaukeln sie an den Schaukelringen im Hang noch drei bis vier Mal vor und zurück.

[Schaukeln, Schwingen: Schaukeln und Schwingen \(Niveau A\)](#) (pdf)

[Schaukeln, Schwingen: Schaukeln und Schwingen \(Niveau A\): 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