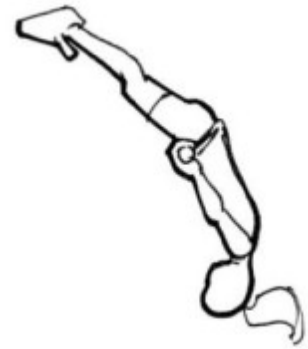


Schaukeln und Schwingen: Hüftaufschwung am Reck (Niveau B)

Für diesen Test müssen die Schülerinnen und Schüler an der brusthohen Reckstange ohne Partnerhilfe einen Hüftaufschwung turnen können.

Die Schülerinnen und Schüler halten sich an der brusthohen Stange mit beiden Händen im Ristgriff (Handrücken nach oben), wobei die Arme gebeugt sind.

Durch einen kräftigen Abstoss mit dem Standbein und dem Aufschwingen des Schwungbeins wird die Hüfte an die Stange gebracht. Anschliessend drehen sie weiter bis zum Stütz auf der Stange.



[Schaukeln und Schwingen: Hüftaufschwung am Reck \(Niveau B\)](#) (pdf)

[Schaukeln und Schwingen: Hüftaufschwung am Reck \(Niveau B\): 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