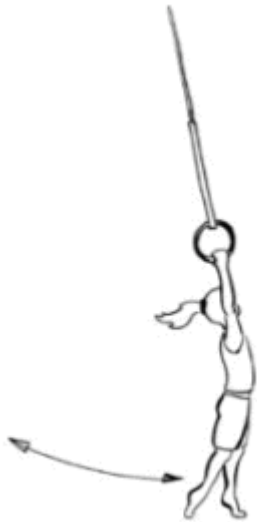


Schaukeln, Schwingen: Schaukeln an den Ringen (Niveau B)

In diesem Test wird geprüft, ob die Schülerinnen und Schüler an Geräten vielseitig schaukeln und schwingen können.



Die Schülerinnen und Schüler halten sich an den reichhohen Ringen fest und gehen so weit wie möglich zurück. Nun nehmen sie Anlauf und schaukeln drei Mal vorwärts und rückwärts im Zweitaktschritt (ta-tam).

Während dieser Bewegung muss die Körperspannung aufrecht erhalten werden. Zum Schluss mit den Füßen den Schwung dosiert abbremsen und nach vorne weglaufen.

[Schaukeln, Schwingen: Schaukeln an den Ringen \(Niveau B\)](#) (pdf)

[Schaukeln, Schwingen: Schaukeln an den Ringen \(Niveau B\): 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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO