

# Fliegen: Gerätebahn Stützspringen (Niveau A)

Die Schülerinnen und Schüler müssen für diesen Test eine einfache Gerätebahn zum Thema Stützspringen an vier verschiedenen Stationen turnen können.

Die Schülerinnen und Schüler turnen die Gerätebahn zum Thema Stützspringen an den vier verschiedenen Geräten.

Am Bock machen sie eine Grätsche und am Minitrampolin mit dem Kasten längs ein Aufhocken und Abgrätschen am Ende des Kastens. Weiter geht es über den Stufenbarren, wo sie ein einbeiniges Aufspringen auf den niederen Holm aus dem beidhändigen Stütz und Hockwende über den hohen Holm. Zum Abschluss machen sie mit dem Minitrampolin über den Kasten quer eine Hockwende.



[Fliegen: Gerätebahn Stützspringen \(Niveau A\)](#) (pdf)

[Fliegen: Gerätebahn Stützspringen \(Niveau A\): 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.

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**