

# Drehen: Rolle vorwärts mit Physioball (Niveau B)

Die Schülerinnen und Schüler können schwierige Rotationen am Boden ausführen: Das prüft die Lehrperson mit diesem Test.

Die Schülerinnen und Schüler liegen in Bauchlage auf einem Physioball, die Hände sind auf dem Boden abgestützt. Aus dieser Position wird über den hohen Stütz auf die Doppelmatte abgerollt.

Die Lehrperson achtet dabei darauf, dass die Schülerinnen und Schüler über den Nacken-Rücken rund abrollen, für einen kurzen Moment im hohen Stütz sind und ohne Hilfe der Hände aufstehen.



[Drehen: Rolle vorwärts mit Physioball \(Niveau B\)](#) (pdf)

[Drehen: Rolle vorwärts mit Physioball \(Niveau B\): 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**