

# Balancieren: Hochseil (Niveau A)

Bei diesem Test balancieren die Kinder auf einem stabilen Gerät balancieren. Sie müssen das Gerät vorwärts und seitwärts überqueren.

Das Kind balanciert auf einer umgedrehten Langbank. Es legt jeweils eine Länge seitwärts (im Sidestep) und vorwärts zurück.

Ein spezielles Augenmerk liegt auf dem Tempo der Ausführung. Das Hindernis sollte nicht zu schnell passiert werden, damit auch wirklich die Gleichgewichtsfähigkeit geprüft wird.



[Hochseil \(Niveau A\)](#) (pdf)

[Hochseil \(Niveau A\): 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**