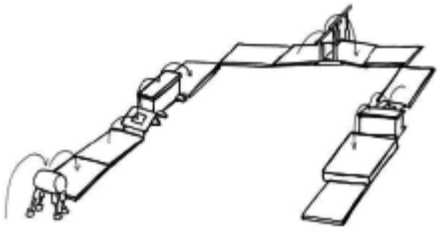
Fliegen: Gerätebahn Stützspringen (Niveau C)

Die Schülerinnen und Schüer müssen für diesen Test eine schwierige Gerätebahn zum Thema Stützspringen an vier verschiedenen Geräten turnen können.

Die Schülerinnen und Schüler turnen die Gerätebahn zum Thema Stützspringen. Sie machen über den Bock ein Hocksprung, danach springen sie vom Minitrampolin auf den kasten längs und machen von dort eine Radwende.



Am Stufenbarren springen die Schülerinnen und Schüler auf den niederen Holm und machen eine Wende mit gestreckten Beine über den hohen Holm. Zum Abschuss turnen sie eine Radwende aus dem Minitrampolin über den Kasten quer.

Fliegen: Gerätebahn Stützspringen (Niveau C) (pdf)

Fliegen: Gerätebahn Stützspringen (Niveau C): 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