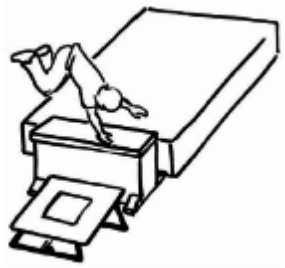
Fliegen – Minitrampolin: Hockwende über den Kasten quer (Niveau A)

Die Schülerinnen und Schüler können die Flugphase gestalten und im Flug den Körper kontrollieren: Das prüft die Lehrperson mit diesem Test.

Die Schülerinnen und Schüler springen vom Minitrampolin ab und stützen beide Hände auf dem Kasten im Querstütz auf. Mit dem Steigen der Hüfte verlässt eine Hand den Stütz und leitet eine viertel Drehung um den Stützarm ein. Am Schluss landen die Schülerinnen und Schüler weich und kontrolliert ohne Ausfallschritt.



Fliegen: Hockwende über den Kasten quer (Niveau A) (pdf)

Fliegen: Hockwende über den Kasten quer (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