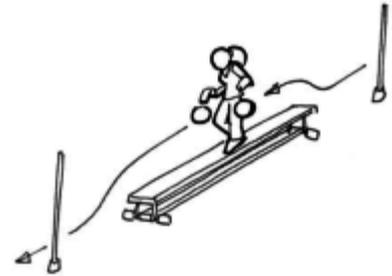


# Koordination: Balancierend 2 Bälle prellen (Niveau B)

Bei diesem Test wird das Prellen unter erschwerten Bedingungen geprüft. Geprellt wird über eine Langbank mit zwei Bällen gleichzeitig/wechselseitig. Dabei wird das fortlaufende Prellen und die Ballsicherheit beurteilt.

Während der ganzen Testübung müssen zwei gleiche Bälle geprellt werden: Stand vor der Stirnseite der Langbank, zwei bis drei Schritte, Langbank besteigen, diese mit beiden Händen gleichzeitig prellend längs überqueren, am anderen Ende wieder hinuntersteigen, um den Pfosten prellen und auf dem Rückweg wechselseitig prellen, nach dem Startpfosten müssen beide Bälle im Stand gefangen werden.

Die Schüler haben zwei Versuche.



[Balancierend 2 Bälle prellen \(Niveau B\)](#) (pdf)

[Balancierend 2 Bälle prellen \(Niveau B\): 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.

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