

Rollen und Drehen: Kastenrolle (Niveau A)

Die Schülerinnen und Schüler können am Boden und an den Geräten einfache Roll- und Drehbewegungen ausführen: Das prüft die Lehrperson mit diesem Test.

Die Schülerinnen und Schüler turnen eine Rolle vorwärts über zwei nebeneinander platzierte, dreiteilige Schwedenkästen, die von einer Matte bedeckt sind.

Sie nehmen zwei Schritte Anlauf, springen beidbeinig ab, stützen auf dem Podest und rollen darüber auf dem Rücken ab. Die Landung erfolgt beidbeinig auf der Matte hinter dem Podest.



[Rollen und Drehen: Kastenrolle \(Niveau A\) \(pdf\)](#)

[Rollen und Drehen: Kastenrolle \(Niveau A\): 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