

# Koordination: Einbeinstand mit geschlossenen Augen (Niveaus ABC)

Die Schülerinnen und Schüler müssen für diesen Test 30 Sekunden mit geschlossenen Augen auf einem Bein stehen können.

Die Schülerinnen und Schüler stehen 30 Sekunden lang mit geschlossenen Augen auf einem Bein. Die Testperson kann das Standbein frei wählen, es darf jedoch während des Tests nicht gewechselt werden.

Die Testperson führt den Test barfuss oder in Strümpfen (Socken) durch. Die Uhr läuft, sobald sie mit geschlossenen Augen in der Balanceposition steht.



[Koordination: Einbeinstand mit geschl. Augen \(Niveaus ABC\)](#)(pdf)

[Koordination: Einbeinstand mit geschl. Augen \(Niveaus ABC\): 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**