

Drehen: Zahnrad (Niveau A)

Die Schülerinnen und Schüler müssen für diesen Test einen Felgaufschwung an der Reckstange korrekt ausführen.

Die Schülerinnen und Schüler sitzen bei dieser Aufgabe auf dem Therapieball, die Reckstange in der Hüftbeuge gefasst. Nun bringen sie den Therapieball ins Vorwärtsrollen, kommen mit den Knien möglichst nahe zur Nase und drehen um die Reckstange rückwärts hoch.



[Drehen: Zahnrad \(Niveau A\)](#) (pdf)

[Drehen: Zahnrad \(Niveau A\): 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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO