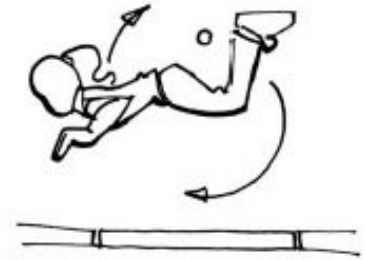


Schaukeln, Schwingen: Verkehrte Welt (Niveau C)

Aus der Pendelbewegung am Reck beim vorderen Umkehrpunkt können die Schülerinnen und Schüler beide Knie gleichzeitig von der Stange lösen und die Drehung rückwärts zum Stand fortsetzen: Das prüft die Lehrperson mit diesem Test.

Die Schülerinnen und Schüler gehen in den Kniehang am Reck. Sie holen Schwung zum hin und her Pendeln. Aus der Pendelbewegung lösen sie beim vorderen Umkehrpunkt beide Knie gleichzeitig von der Stange und setzen die Drehung rückwärts fort. Sie landen beidbeinig auf den Füßen.



[Schaukeln, Schwingen: Verkehrte Welt \(Niveau C\)](#) (pdf)

[Schaukeln, Schwingen: Verkehrte Welt \(Niveau C\): 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