

Helfen und Sichern: Partnerhilfe beim Handstand (Niveau A)

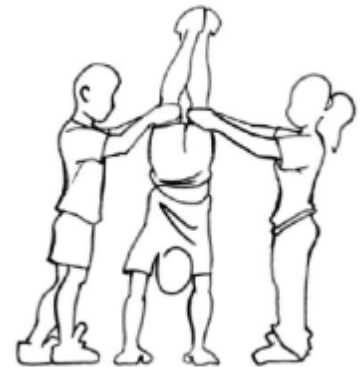
Die Schülerinnen und Schüler müssen für das Bestehen dieses Tests eine Partnerin oder einen Partner beim Handstand aktiv unterstützen und sichern können.

Zwei Personen sichern die Turnerin oder den Turner während drei Sekunden mit dem Klammergriff am Oberschenkel in der Handstandposition. Es ist darauf zu achten, dass die Gruppenmitglieder in etwa gleich gross/schwer sind.

Die Helfenden wechseln nach jedem Versuch die Rollen.

[Helfen und Sichern: Partnerhilfe beim Handstand \(Niveau A\)](#) (pdf)

[Helfen und Sichern: Partnerhilfe beim Handstand \(Niveau A\): 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