

Gleichgewichtsfähigkeit: Turnbank-Drehung (Niveaus ABC)

Die Lehrperson prüft mit diesem Test, wie schnell die Lernenden vier Drehungen um die Längsachse auf der umgekehrten Langbank ohne heranzufallen ausführen können.

Die Lernenden stehen auf einer umgekehrten Langbank und machen so schnell wie möglich vier Drehungen um die Längsachse links oder rechts herum, ohne herunterzufallen. Eine Drehung gilt als abgeschlossen, wenn die Ausgangsstellung wieder erreicht wird.

Es gilt der Beste von drei Versuchen. Wird innerhalb des Versuches die Bank verlassen, muss die Bank sofort wieder bestiegen und die Drehung fortgesetzt werden.



[Turnbank-Drehung \(Niveaus ABC\)](#)(pdf)

[Turnbank-Drehung \(Niveaus ABC\): 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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO