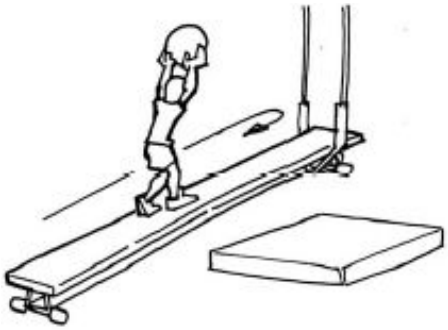
Gleichgewicht: Schwankende Rampe (Niveau B)

Die Schülerinnen und Schüler können auf beweglichen Geräten unter erschwerten Bedingungen den Körper im Gleichgewicht halten: Das prüft die Lehrperson mit diesem Test.



Die Schülerinnen und Schüler halten einen Basketball mit beiden Händen über dem Kopf und steigen auf das Ende der Langbank. In dieser Stellung laufen sie die schwankende Rampe nach oben, bleiben dort kurz stehen und machen eine tiefe Kniebeuge.

Danach steigen sie rückwärts hinunter bis sie am Ende der Langbank angekommen sind. Diesen Vorgang wiederholen die Schülerinnen und Schüler noch einmal.

Gleichgewicht: Schwankende Rampe (Niveau B) (pdf)

Gleichgewicht: Schwankende Rampe (Niveau B): 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