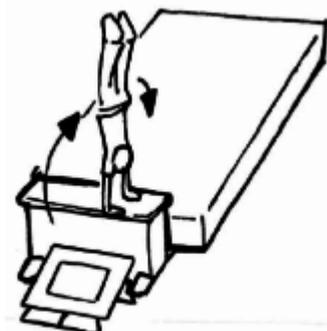


Fliegen: Radwende über den Kasten quer (Niveau C)

Die Schülerinnen und Schüler können mit Absprung vom Minitrampolin eine Radwende über den Kasten quer turnen: Das prüft die Lehrperson mit diesem Test.

Die Schülerinnen und Schüler springen mit dosiertem Anlauf vom Minitrampolin ab. Dabei holen sie mit den Armen von hinten Schwung. Auf dem Kasten stützen sie längs auf und schwingen dabei über das Rad in die Vertikale.

Im höchsten Punkt werden die Beine geschlossen und eine Vierteldrehung wird eingeleitet. Mit einer weichen und kontrollierten Landung wird der Sprung mit Blick zum Kasten abgeschlossen.



[Fliegen: Radwende über den Kasten quer \(Niveau C\)](#)(pdf)

[Fliegen: Radwende über den Kasten quer \(Niveau C\): 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.

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