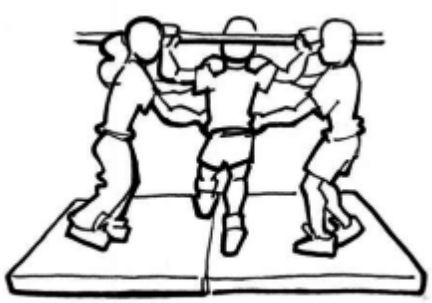
Helfen und Sichern: Partnerhilfe beim Hüftaufschwung (Niveau A)

Für diesen Test müssen die Schülerinnen und Schüler eine turnende Person am Reck beim Hüftaufschwung aktiv utnerstützen und gegebenffalls sichern können.



Zwei Schülerinnen und Schüler können am Reck eine turnende Person beim Hüftaufschwung aktiv unterstützen und gegebenenfalls sichern. Jede Person hilft zwei Mal.

Die Schülerinnen und Schüler haben zwei Versuche. Die helfenden Personen wenden die Drehhilfe an der Schulter und die Hubhilfe am Beckenrand korrekt an.

Helfen und Sichern: Partnerhilfe beim Hüftaufschwung (Niveau A) (pdf)

Helfen und Sichern: Partnerhilfe beim Hüftaufschwung (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