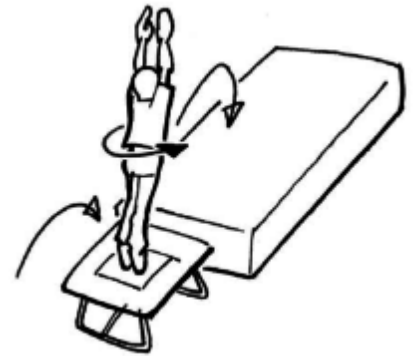


Fliegen, Drehen, Schaukeln und Schwingen: Fliegen (Niveau B)

Bei diesem Test turnen die Schülerinnen und Schüler mehrere Elemente der Bewegungsform «Fliegen» in guter Haltung.

Die Schüler müssen aus den vier folgenden mittelmässig schwierigen Elementen zwei korrekt vorzeigen können.

1. Strecksprung mit 1/1 Drehung ab dem Minitrampolin
2. Salto vorwärts auf den Mattentisch
3. Hochwende über den Kasten quer
4. Hocke auf einen Kasten längs ab Reutherbrett; Aufrichten; Sprung zum Abgrätschen am Kastenende; Landung



[Fliegen \(Niveau B\)](#) (pdf)

[Fliegen \(Niveau B\): 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.

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