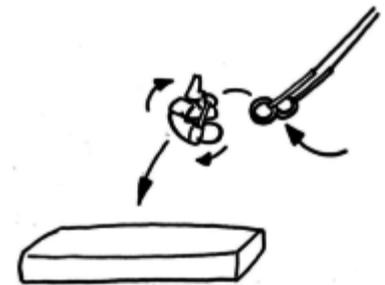


Fliegen, Drehen, Schaukeln und Schwingen: Fliegen (Niveau C)

Mit diesem Test prüft die Lehrperson, ob die Schülerinnen viele Elemente zur Bewegungsfolge «Fliegen» in guter Haltung und einem dynamischen Bewegungsfluss turnen können.

Aus den vier folgenden schwierigen Elementen können die Schülerinnen zwei korrekt mit guter Haltung und dynamischem Bewegungsfluss vorzeigen.

1. Salto rückwärts an den Schaukelringen beim vierten Vorschwing
2. Salto vorwärts
3. Überschlag über den Kasten quer oder längs vom Minitrampolin
4. Unterschwing am Reck mit halber Drehung



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

[Fliegen \(Niveau C\): 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