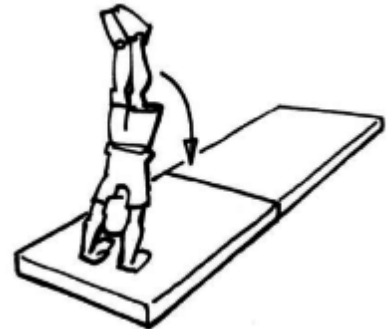


Rollen und Drehen: Handstand-Abrollen (Niveau C)

Die Schülerinnen und Schüler können in den Handstand schwingen und mit gespanntem Körper abrollen: Das prüft die Lehrperson mit diesem Test.

Die Schülerinnen und Schüler schwingen in den Handstand auf. Sie lassen den gespannten Körper überfallen, beugen die Arme, ziehen das Kinn gegen die Brust ein und rollen sanft über den Rücken ab («Bauch einziehen»).

Die senkrechte Körperposition mit gespannter Rumpf- und Beinmuskulatur muss deutlich erkannt werden. Das Abrollen muss sanft erfolgen und beim Aufstehen dürfen die Hände nicht benutzt werden. Es stehen 2 Versuche zur Verfügung.



[Rollen und Drehen: Handstand-Abrollen \(Niveau C\)](#) (pdf)

[Rollen und Drehen: Handstand-Abrollen \(Niveau C\): 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