

Koordination: Drehungen auf der Langbankkante (Niveaus ABC)

Die Schülerinnen und Schüler führen in diesem Test während 20 Sekunden möglichst viele Drehungen um die Längsachse auf der Langbankkante aus.

Die Schülerinnen und Schüler sollen auf einer umgedrehten Langbank (= Langbankkante) innerhalb von 20 Sekunden die grösstmögliche Anzahl von Drehungen um die Längsachse ausführen. Bei beidfüssigem Verlassen der Langbankkante wird der Versuch abgebrochen.

Die Schülerinnen und Schüler haben zwei Versuche, wobei der bessere zählt.



[Koordination: Drehungen auf der Langbankkante \(Niveaus ABC\)](#) (pdf)

[Koordination: Drehungen auf der Langbankkante \(Niveaus ABC\): 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