

Gleichgewicht: Reckstangen-Balance (Niveau C)

Auf der Reckstange fünf halbe Drehungen und anschliessend zwei Mal auf der Reckstange sitzen und wieder aufstehen: Das prüft die Lehrperson bei diesem Test.

Die Lernenden balancieren aufrecht auf der Reckstange ohne herunterzufallen. Sie machen fünf halbe Drehungen darauf und versuchen anschliessend zwei Mal auf der Reckstange abzusitzen und wieder aufzustehen. Dabei dürfen die Lernenden sich nicht an den Seitenpfosten festhalten.



[Reckstangen-Balance \(Niveau C\) \(pdf\)](#)

[Reckstangen-Balance \(Niveau C\): 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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO