

Gleichgewichtsfähigkeit: Physioball (Niveaus ABC)

Während mindestens fünf Sekunden auf einem Physioball ohne Stützhilfe balancieren können:
Das prüft die Lehrperson bei diesem Test.

Die Lernenden müssen auf allen Vieren auf dem Physioball verharren. Zuerst versuchen sie einmal während fünf Sekunden das Gleichgewicht zu halten. Wem dies gelingt, soll versuchen möglichst lange auf dem Physioball zu balancieren.



[Physioball \(Niveaus ABC\)](#) (pdf)

[Physioball \(Niveaus ABC\): 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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO