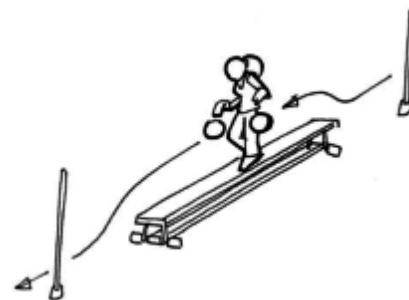


# Koordination: Balancierend 2 Bälle prellen (Niveau C)

Die Schülerinnen und Schüler balancieren bei diesem Test über die schmale Seite einer Langbank. Dabei prellen sie gleichzeitig oder wechselseitig mit zwei Bällen.

Während der ganzen Testübung müssen zwei gleiche Bälle geprellt werden: Stand vor der Stirnseite der Langbank, zwei bis drei Schritte, Langbank besteigen, diese mit beiden Händen gleichzeitig prellend längs überqueren und am anderen Ende wieder hinuntersteigen.

Sie müssen um den Pfosten prellen und auf dem Rückweg rückwärts über die Langbank laufend anders prellen (z.B. rechts und links wechselseitig), nach dem Startpfosten müssen beide Bälle im Stand gefangen werden.



[Balancierend 2 Bälle prellen \(Niveau C\)](#) (pdf)

[Balancierend 2 Bälle prellen \(Niveau C\): 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