

## Rollen und Drehen: Rolle rückwärts (Niveau B)

Die Schülerinnen und Schüler müssen für diesen Test eine Rolle rückwärts turnen können bei der sie auf den Füßen landen und ohne Hilfe der Hände aufstehen können.



Bei diesem Test überprüft die Lehrperson, ob die Schülerinnen und Schüler eine Rolle rückwärts elegant turnen können.

Die Schülerinnen und Schüler müssen dabei darauf achten, dass sie mit beiden Handflächen auf dem Boden stützen und sich durch eine kräftige Stossbewegung der Arme in den Kauerstand befördern.

Während der Rolle bleibt das Kinn zur Brust gerichtet. Damit die Übung als erfüllt gilt, muss die Rolle gerade geturnt werden.

[Rollen und Drehen: Rolle rückwärts \(Niveau B\)](#) (pdf)

[Rollen und Drehen: Rolle rückwärts \(Niveau B\): 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**