

# Schaukeln und Schwingen: Reckübung (Niveau C)

Für diesen Test müssen die Schülerinnen und Schüler am Reck eine komplexe Bewegungsabfolge kontrolliert und in guter Körperhaltung ausführen können.



Die Schülerinnen und Schüler turnen ohne Partnerhilfe an der brusthohen Reckstange eine Reckübung aus mindestens drei Elementen (z.B. Hüftaufschwung, Knieab- und Knieaufschwung, Hüftumschwung, Unterschwingung). Es stehen zwei Versuche zur Verfügung.

[Schaukeln und Schwingen: Reckübung \(Niveau C\)](#) (pdf)

[Schaukeln und Schwingen: Reckübung \(Niveau C\)](#): 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