

Gleichgewichtsfähigkeit: Reckstangen-Balance (Niveau B)

In diesem Test machen die Lernenden fünf halbe Drehungen auf der Reckstange ohne sie zu verlassen oder sich festzuhalten.



Die Lernenden balancieren aufrecht auf der Reckstange ohne herunterzufallen. Ohne sich an den Seitenpfosten festzuhalten, machen sie fünf halbe Drehungen. Die Lernenden haben zwei Versuche, um das Ziel zu erreichen.

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

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO