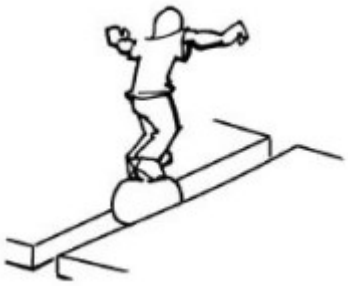
Gleichgewicht: Medizinball (Niveau C)

Auf einem Medizinball zwischen zwei 16er-Matten balancierend zwei Meter vorwärts gehen: Das müssen die Schülerinnen und Schüler für diesen Test können.



Die Schülerinnen und Schüler versuchen auf dem Medizinball zwischen den matten balancierend mindestens zwei Meter vorwärts zu gehen. Für das Aufsteigen dürfen sie sich an einer Hilfsperson abstützen. Sobald die Schülerinnen und Schüler die Hilfsperson loslassen, beginnt der Versuch.

Gleichgewicht: Medizinball (Niveau C) (pdf)

Gleichgewicht: Medizinball (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.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO