

Gleichgewichtsfähigkeit: Rollenbalance (Niveaus ABC)

Bei diesem Test können die Lernenden auf einem Brett auf Rollen mindestens fünf Sekunden lang balancieren. Die Brett-Enden dürfen den Boden nicht berühren.



Die Lernende positionieren sich auf einem Brett auf Rollen vor einer Wand. Als Hilfe können sie sich an der Wand halten, bis sie im Gleichgewicht auf dem Brett sind. Wenn sie bereit sind, nehmen sie die Hände von der Wand. Von diesem Moment an beginnt die Zeit zu laufen. Die Lernenden müssen sich so lange wie möglich im Gleichgewicht halten.

[Rollenbalance \(Niveaus ABC\)](#) (pdf)

[Rollenbalance \(Niveaus ABC\)](#): 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