



Stufe	5. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Fliegen
Kompetenz	Flugphasen gestalten
Niveau C	Ich kann im Flug schwierige Kunststücke wirkungsvoll präsentieren.



Minitrampolin: Salto vorwärts auf den Mattentisch (C)

Aufgabe und Durchführung

Die/der Schüler/-in springt einen Salto vorwärts auf den Mattentisch. Nach dem Einspringen erfolgen 3 Sprünge auf den Mattentisch (3 Langbänke und 2 Weichböden). Bei jedem Sprung beobachtet die beurteilende Person 2–3 Beobachtungspunkte.

Bewertung/ Anforderung

Alle Beobachtungspunkte müssen bei den Sprüngen deutlich erkannt werden. Beachte: Keine Rückmeldung an die Testperson während den Sprüngen.

Beobachtungspunkte

- Absprung: Arme von hinten vorwärts hochführen
- Flug: Hände umfassen die Schienbeine
- Landung: Körperstellung gehockt im ruhigen Stand auf der Matte

Anweisung für die Schüler/-innen

«Bei diesem Test wird überprüft, ob du einen kontrollierten Salto vorwärts auf den Mattentisch springen kannst. Achte darauf, dass du im Flug mit deinen Händen die Schienbeine umfasst und sicher im Kauerstand landest.»

Aufbau

1 Anlage mit einem Minitrampolin und Mattentisch

Material

1 Minitrampolin, 2 Weichböden, 3 Langbänke, 2 kleine Matten hinter dem Weichboden, evtl. 1 Verkehrshut zur Limitierung des Anlaufs

Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (2005). Lehrmittel Sporterziehung Band 4. Bern: EDMZ. Bro 3.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 5 Min. für 4 Schüler/-innen
Organisation	4 Schüler/-innen absolvieren nach dem Einspringen 3 Durchgänge
Testpersonen	pro Anlage 4 Schüler/-innen die den Test absolvieren und 2 Schüler/-innen, die den Weichboden festhalten, damit er nicht verschoben wird
Probleme	Kein schneller Anlauf ohne kräftigen Absprung