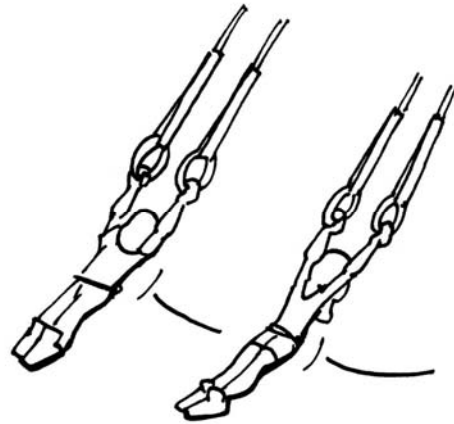




Stufe	1. - 2. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Schaukeln, Schwingen
Kompetenz	An Geräten vielseitig Schaukeln und Schwingen können
Niveau C	Ich kann an Schaukelgeräten mit gespanntem Körper einfache Bewegungen ausführen.



## Synchronschaukeln

### Aufgabe und Durchführung

2 Schüler/innen schaukeln an zwei nebeneinander liegenden Ringpaaren 3 - 4x synchron, bevor sie abbremsen und nach vorne weglaufen.

### Bewertung/ Anforderung

Der Test ist erfüllt, wenn die beiden Schüler/innen an den Ringen 3x korrekt und im Gleichtakt vor- und rückschaukeln können. Es stehen 2 Versuche zur Verfügung.

### Beobachtungspunkte

- Körperspannung / Bogenspannung des Körpers (Spannungswechsel)
- Rhythmischer Zweitaktschritt
- Gestreckte Beine
- Synchrones Schaukeln

### Anweisung für die Schüler/-innen

«Haltet euch beide an den Ringen fest und nehmt gleichzeitig Anlauf. Schaukelt nun miteinander gleichzeitig 3 - 4 Mal vor und zurück, bevor ihr mit den Füßen abbremsst und nach vorne weglauft. Achtet darauf, dass ihr synchron schaukelt, vorne und hinten den Körper gespannt habt und beim Abgeben eure beiden Füße nacheinander den Boden berühren.»

### Aufbau

2 Ringpaare reichhoch einstellen

### Material

2 Ringpaare

### Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1998). *Lehrmittel Sporterziehung Band 3, 1.-4. Schuljahr*. Bern: EDMZ. Bro 3, S. 23.

### Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 1 Min für 2 Schüler/innen
Organisation	Die Klasse wird in 4 - 6 Gruppen eingeteilt, wobei die Schüler/-innen innerhalb einer Gruppe etwa gleich gross sein sollen. Die Lehrperson beurteilt jeweils immer 2 Kinder an 2 nebeneinander liegenden Ringpaaren gleichzeitig. Der Rest der Klasse übt an den Ringen.
Testpersonen	2 Testpersonen an 2 nebeneinander liegenden Ringpaaren gleichzeitig
Probleme	Korrektes Schaukeln – aber nicht synchron: Wiederholung des Versuchs für beide Testpersonen. Synchrones Schaukeln – aber nicht korrektes Schaukeln: Wiederholung des Versuchs für die Testperson, die nicht korrekt schaukelt.