



Stufe	5. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Fliegen
Kompetenz	Flugphasen gestalten
Niveau B	Ich kann im Flug Kunststücke vorführen.

Minitrampolin: Halbe Drehung (B)

Aufgabe und Durchführung

Die/der Schüler/-in springt einen 180°-Dreh sprung mit dem Minitrampolin. 4 Sprünge nach dem Einspringen. 2 Sprünge mit halber Drehung nach links. 2 Sprünge mit halber Drehung nach rechts. Bei jedem Sprung beobachtet die beurteilende Person 2–3 Beobachtungspunkte. Alle Beobachtungspunkte müssen bei den 4 Sprüngen deutlich erkannt werden. Beachte: Keine Rückmeldung an die Testperson während den Sprüngen.

Bewertung/ Anforderung

Alle Beobachtungspunkte müssen erfüllt sein

Beobachtungspunkte

- Absprung: Körperspannung (kein Kippen des Beckens ins Hohlkreuz)
- Absprung: Arme von hinten vorwärts hochführen
- Flug: Gespannter, aufrechter Körper, Arme in Hochhalte
- Landung: weich, im 1. Drittel des Weichbodens

Anweisung für die Schüler/-innen

«Bei diesem Test wird kontrolliert, ob ihr auf dem Minitrampolin den Streck sprung mit halber Drehung beherrscht. Lauft kontrolliert an und springt kräftig ab. Im Flug spannt ihr den Körper und landet nach der halben Drehung sanft auf dem Weichboden. Die Landung muss im 1. Drittel des Weichbodens erfolgen.»

Aufbau

1 Anlage mit 1 Minitrampolin und 1 Weichboden

Material

1 Minitrampolin, 1 Weichboden, 3 kleine Matten hinter dem Weichboden, evtl. 1 Markierungskegel zur Limitierung des Anlaufs

Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (2005). Lehrmittel Sporterziehung Band 4. Bern: EDMZ. Bro 3.
Baumberger, J. & Müller, U. (2009). Lehrbeilagen zum Lehrmittel Sporterziehung, Band 4. Horgen: bm.sportverlag.ch.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 5 Min. für 4 Schüler/-innen
Organisation	4 Schüler/-innen absolvieren nach dem Einspringen je 4 Durchgänge mit einem Streck sprung und halber Drehung (Drehung 2-mal nach li, 2-mal nach re), der Rest der Klasse spielt in der anderen Hallenhälfte selbständig
Testpersonen	pro Anlage 4 Schüler/-innen
Probleme	-