



Stufe	5./ 6. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Schaukeln und Schwingen
Kompetenz	An Geräten funktionell schaukeln und schwingen können
Niveau B	Ich kann an Schaukelgeräten schwierige Bewegungen ausführen.

Beugehang an den Schaukelringen (B)

Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler schaukelt an einem Ringpaar vor und zurück. Am Ende des 3. Vorschaukelns begibt sich der Schüler/die Schülerin in den Beugehang. Sie/er schaukelt im Beugehang bis zum nächsten Umkehrpunkt. Dort beendet er/sie das Kunststück und beschleunigt nochmals mit den Füßen während dem Vorschaukeln. Anschliessend wird beim Rückschaukeln mit den Füßen gebremst und nach vorne weggelaufen. Die Schüler/-innen haben einen zweiten Versuch, wenn beim ersten Versuch nicht alle Bewegungsmerkmale erfüllt sind.

Bewertung/ Anforderung

Alle Beobachtungspunkte müssen erfüllt sein

Beobachtungspunkte

- Effizientes Beschleunigen und korrektes Schaukeln im Zweitaktschritt «ta-tam»
- Schnelles Hochziehen in den Beugehang im Umkehrpunkt
- Sicheres Schaukeln im Beugehang (Kopf höher als Hände, keine Körperverdrrehung um die Längsachse)
- Beine beim Schaukeln im Beugehang gespannt
- Senken des Körpers am Ende des Rückschaukelns zum korrekten Beschleunigen am Boden

Anweisung für die Schüler/-innen

Lehrerdemonstration sinnvoll

«Bei diesem Test wird kontrolliert, ob du beim Schaukeln und Schwingen ein Kraft-Kunststück einbauen kannst. Achte auf eine korrekte Schaukeltechnik und begib dich nach dem 3. Vorschaukeln in den Beugehang. Beende den Beugehang nach dem Rückschaukeln und beschleunige danach mit den Füßen am Boden. Schauke nochmals korrekt vor und beende die Übung indem du beim Rückschaukeln mit den Füßen bremsst und nach vorne wegläufst.»

Aufbau

1 Anlage mit 5 bis 6 Schaukelringpaaren

Material

Schaukelringe

Quelle

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

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 1 Min. für 1 Schüler/-in
Organisation	Mehrere gleich grosse Schüler/-innen bilden eine Gruppe. Jede Gruppe stellt bei einem Ringpaar die Höhe korrekt ein. Anschliessend demonstrieren alle die Übung an ihrem Gerät. Wartezeiten beachten.
Testpersonen	1 Ringpaar für 1 Person
Probleme	Wartezeiten