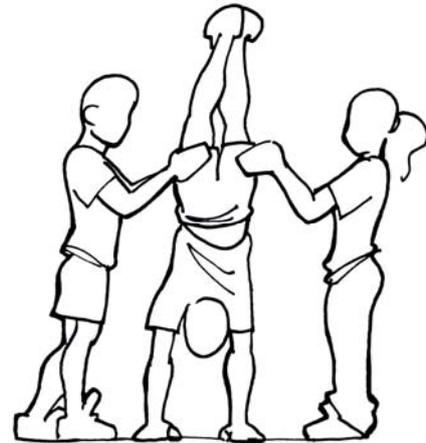




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Kraft
Kompetenz	In verschiedenen Situationen das eigene Körpergewicht tragen und stützen können
Niveau A	Ich kann das eigene Körpergewicht tragen, halten und stützen.
Niveau B	Ich kann das eigene Körpergewicht über eine gewisse Zeit tragen, halten und stützen.
Niveau C	Ich kann das eigene Körpergewicht über eine längere Zeit tragen, halten und stützen.



Handstand stehen

Aufgabe und Durchführung

Die/der Schüler/-in schwingt auf dem Hallenboden oder einer Matte in den Handstand auf (Niv. A+B: mit Hilfe, Niv. C: ohne Hilfe). Hilfspersonen (Niv. A: 2, Niv. B+C: 1) geben Gleichgewichtshilfe (Niv. A+B: an beiden Oberschenkeln, Niv. C: an einem Oberschenkel). Die/der Schüler/-in steht den gespannten Handstand mind. 3 Sek. (Niv. A) oder 10 Sek. (Niv. B+C). Bei Niveau C können anschliessend mind. 5 Schritte mit bleibender Körperspannung ausgeführt werden. Sie/er hat 2 Versuche.

Bewertung/ Anforderung

Niveau A: Handstand wird mit 2 Hilfspersonen (Gleichgewichtshilfe) 3 Sek. gehalten

Niveau B: Handstand wird mit 1 Hilfsperson (Gleichgewichtshilfe) 10 Sek. gehalten

Niveau C: Handstand wird mit 1 Hilfsperson (Gleichgewichtshilfe) 10 Sek. gehalten und anschliessend werden 5 Schritte in sichtbarer Vorwärtsbewegung ausgeführt.

Alle unten stehenden Punkte müssen während der ganzen Durchführungsdauer erfüllt sein.

Beobachtungspunkte

- Die Arme sind gestreckt.
- Der ganze Körper ist gespannt (gerade; das Gesäss und der Bauch sind gespannt, die Beine gestreckt).
- Es ist keine Hohlkreuzhaltung beobachtbar.
- Die Hilfspersonen geben nur Gleichgewichtshilfe.

Anweisung für die Schüler/-innen

«Du hast 2 Versuche zur Demonstration eines gespannten Handstands. Je nach Niveau kannst du mit oder ohne Hilfe in den Handstand aufschwingen. Danach geben/gibt dir die Hilfsperson/-en nur noch Gleichgewichtshilfe. Du spannst deinen Körper auf den gestreckten Armen wie ein ‚Brett‘. Halte diese Position mind. 3 Sek. (Niv. A), 10. Sek. (Niv. B+C). Führe bei Niveau C dann in der gleichen gespannten Haltung 5 Schritte auf den Händen durch.»

Aufbau

Die Matte liegt an einem bezüglich der anderen Aktivitäten passenden Ort. Sie kann auch vor der Sporthalle oder im Geräteraum sein.

Material

1 Matte

Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). *Lehrmittel Sporterziehung Band 4, 4.-6. Schuljahr*. Bern: EDMZ. Bro 3, S. 7.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 6 Min. für 3 Schüler/-innen, ca. 4 Min. für 2 Schüler/-innen
Organisation	Im Rahmen von Postenarbeit in 3er oder 2er-Gruppen (einer von mehreren Posten ist diese Testübung) oder selbständigen Gruppenarbeiten (z.B. Erarbeitung einer Gerätebahn in Gruppen). Die Aufgaben sollten vor allem koordinativ und nicht konditionell anspruchsvoll sein.
Testpersonen	1 Schülerin bzw. Schüler
Probleme	-