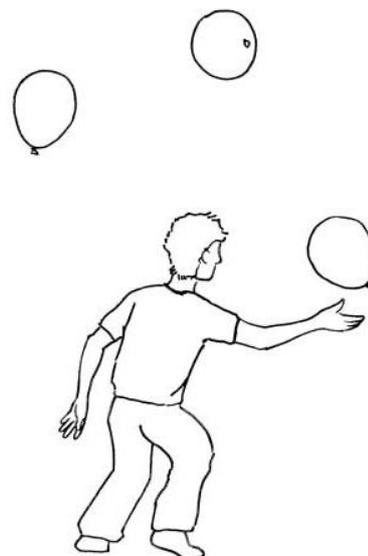




Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Koordination
Kompetenz	Anspruchsvolle Bewegungsaufgaben geschickt lösen können
Niveau A	Ich kann verschiedene, koordinativ anspruchsvolle Bewegungsaufgaben lösen.
Niveau B	Ich kann verschiedene, koordinativ anspruchsvolle Bewegungsaufgaben gut lösen.
Niveau C	Ich kann verschiedene, koordinativ anspruchsvolle Bewegungsaufgaben sehr gut lösen.



Koordinationsparcours

Aufgabe und Durchführung	Die/Der Lernende löst die verschiedenen Bewegungsaufgaben eines Koordinationsparcours und versucht dabei, ihr/sein bestmögliches Resultat zu erreichen.
Bewertung/ Anforderung	<p><i>Niveau A:</i> Die/Der Lernende erzielt 25 Punkte.</p> <p><i>Niveau B:</i> Der/Die Lernende erzielt 40 Punkte und bei keiner Aufgabe weniger als 6 Punkte.</p> <p><i>Niveau C:</i> Der/Die Lernende erzielt 60 Punkte und bei keiner Aufgabe weniger als 8 Punkte.</p>
Beobachtungspunkte	<p>1. <i>Posten:</i> Einbeinlandung ohne Nachhüpfer und ohne sich mit der freien Hand abzustützen, da der sonst als ungültig gewertet wird. Der Schlumpf muss stehen!</p> <p>2. <i>Posten:</i> Start aus dem Stand!</p> <p>3. <i>Posten:</i> Abstand Langbank – Wand: 1.50m</p> <p>4. <i>Posten:</i> Ball muss mindestens über Kopfhöhe geworfen werden.</p> <p>5. <i>Posten:</i> Sobald alle 3 Ballone in der Luft sind, beginnt die Zeit zu laufen.</p>
Anweisung für die Schüler/-innen	<p><i>Lehrerdemonstration sinnvoll</i></p> <p>1. <i>Posten „Schlumpfweitsprung“:</i> «Springt beidbeinig weg und landet einbeinig. Danach versucht ihr die Spielfigur „Schlumpf“ möglichst weit vorne auf dem Boden zu platzieren. Dabei darf sich der gelandete Fuss nicht bewegen, ebenso ist es nicht erlaubt, sich mit der freien Hand abzustützen. Der beste von 10 Versuchen zählt.»</p> <p>2. <i>Posten „Pedalolauf“:</i> «Versucht die 9m-lange Strecke möglichst schnell auf dem Pedalo zurückzulegen. Der beste von max. 6 Versuchen zählt.»</p>

3. *Posten „Medizinball-Wurffang“:*

«Auf der umgekehrten Langbank stehend werft ihr den Medizinball gegen die Wand und fangt ihn wieder. Wieviele Bälle könnt ihr in 1 Minute fangen. Für einen gültigen Wurf dürft ihr die Langbank nicht verlassen.»

4. *Posten „Tennisball-Fang“:*

«Werft einen Tennisball in die Höhe und fangt ihn mit dem Hütchen hinter dem Rücken. Wie oft seid ihr bei 30 Würfen erfolgreich?»

5. *Posten "Ballon-Jonglage":*

«Versucht 3 Ballone gleichzeitig möglichst lange in der Luft zu halten. Sobald der erste Ballon zu Boden fällt, wird die Zeit gestoppt. Ihr habt max. 3 Versuche.»

Aufbau

Es empfiehlt sich, die Posten im Uhrzeiger- oder Gegenuhrzeigersinn aufzustellen. Für den Pedalolauf eignet sich die Breite des Volleyballfeldes (Start und Ziel mit Pylonen kennzeichnen). Für den Posten „Ballonjonglage“ ist genügend Platz einzuplanen!

Material

9 Ballone, 2-3 Pedalos, 2 Markierungskegel, 2 Tennisbälle, 2 Medizinbälle (Herren: 3kg, Damen: 2 kg), 1 Langbank, 2-3 Schlumpffiguren, 1 Massband, Klebband, pro Posten 2 Markierungskegel zur Postenmarkierung, 3 Stoppuhren

Quelle

-

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	1 Lektion à 45 Min. (mit Aufwärmen und Erklärung der verschiedenen Posten)
Organisation	Der Parcours wird in 2er-, 3er- oder 4ergruppen (je nach Klassengrösse) absolviert. Dabei stoppen resp. messen sich die Gruppenmitglieder gegenseitig und halten die Resultate auf dem Postenblatt fest. Nach jeweils 5 Minuten folgt der Postenwechsel
Testpersonen	1 Testperson
Probleme	Lehrperson muss sicherstellen, dass keine Betrugsversuche stattfinden und die Bewegungsaufgaben regelkonform ausgeführt werden.

Anhang 1: Wertungstabellen und Postenblatt zu Koordinationsparcours

Herren

Punkte	Schlumpfweitsprung	Pedalolaf	Medizinball-Wurffang	Tennisball-Fang	Ballon-Jonglage
15	3.50m	5sec	40	26	> 80sec
14	3.40m	5.5sec	38	24	65sec
13	3.30m	6sec	36	22	60sec
12	3.20m	6.5sec	34	20	55sec
11	3.10m	7sec	32	18	50sec
10	3.00m	7.5sec	30	16	45sec
9	2.90m	8sec	28	14	40sec
8	2.80m	8.5sec	26	12	35sec
7	2.70m	9sec	24	10	30sec
6	2.60m	9.5sec	22	8	25sec
5	2.50m	10sec	20	6	20sec
4	2.40m	10.5sec	18	4	15sec
3	2.30m	11sec	16	3	10sec
2	2.20m	11.5sec	14	2	7sec
1	2.10m	12sec	12	1	5sec

Damen

Punkte	Schlumpfweitsprung	Pedalolaf	Medizinball-Wurffang	Tennisball-Fang	Ballon-Jonglage
15	3.10m	5sec	34	20	> 80sec
14	3.00m	5.5sec	32	18	65sec
13	2.90m	6sec	30	16	60sec
12	2.80m	6.5sec	28	14	55sec
11	2.70m	7sec	26	12	50sec
10	2.60m	7.5sec	24	10	45sec
9	2.50m	8sec	22	9	40sec
8	2.40m	8.5sec	20	8	35sec
7	2.30m	9sec	18	7	30sec
6	2.20m	9.5sec	16	6	25sec
5	2.10m	10sec	14	5	20sec
4	2.00m	10.5sec	12	4	15sec
3	1.90m	11sec	10	3	10sec
2	1.80m	11.5sec	8	2	7sec
1	1.70m	12sec	6	1	5sec

Standblatt Koordinationsparcours

Name:

Klasse:

Datum:

	Evtl.Resultate (bei 1./2./5.)	Bestes Resultat	Punkte
1. Schlumpfweitsprung			
2. Pedalolaf			
3. Medizinball-Wurffang			
4. Tennisball-Fang			
5. Ballon-Jonglage			
		Total Punkte:	
		Rang:	