



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.



Sportstacking

Aufgabe und Durchführung Die/Der Lernende löst die Sport-Stacking-Aufgabe 3 – 6 – 3 in möglichst kurzer Zeit.

Bewertung/ Anforderung

Niveau A: Die/Der Lernende löst die Aufgabe fehlerfrei in maximal 12 Sekunden.

Niveau B: Die/Der Lernende löst die Aufgabe fehlerfrei in maximal 8 Sekunden.

Niveau C: Die/Der Lernende löst die Aufgabe fehlerfrei in 6 Sekunden oder schneller.

Beobachtungspunkte

- Als fehlerfrei gilt: Es wird während dem Auf- resp. Abbauen kein Becher umgestossen. Geschieht dies trotzdem, so muss zuerst die Pyramide wieder fertig aufgebaut werden, bevor an der nächsten gearbeitet werden kann.
- Das Auf- resp. Abbauen erfolgt immer abwechselnd mit der linken und der rechten Hand.
- Der Start erfolgt für Rechtshänder/-innen mit der rechten Hand, für Linkshänder/-innen mit der linken. Mit der Starthand muss auch die Zeitmessung ausgelöst werden.
- Nach dem Aufbauen der drei Pyramiden muss mit dem Abbau der ersten erstellten Pyramide begonnen werden.

Anweisung für die Schüler/-innen *Lehrerdemonstration sinnvoll*

«Versuchen Sie möglichst schnell die 12 Becher folgendermassen aufeinanderzustapeln und danach wieder vollständig abzubauen (sogenannte 3-6-3-Aufgabe): Bauen Sie zuerst eine 3erpyramide, danach die mittlere 6erpyramide und zum Schluss nochmals eine 3erpyramide. Nun erfolgt der Abbau der Türme, indem Sie bei der ersten Pyramide starten, danach die 6erpyramide ineinanderstülpen und schliesslich den dritten Turm abbauen. Sie müssen immer abwechselnd mit der linken und der rechten Hand bauen und dürfen nie 2 Türme gleichzeitig bearbeiten. Fällt ein Becher, so bauen Sie zuerst den gefallenen Turm wieder auf. Sobald Sie die Übung korrekt gelöst haben, stoppen Sie möglichst schnell den Timer.»

Aufbau 12 Becher auf einem Schwedenkasten, in der korrekten Ausgangssituation. Wenn keine Timer vorhanden sind, wird die Zeit von der Lehrperson gestoppt.

Material 1 Becherset à 12 Becher, 1 Schwedenkasten, 1 Timer oder Stoppuhr

Quelle www.play4you.ch

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit Einführungs- und Übungsphase von ca. 20 Min., danach Möglichkeit, während 10 Min. seine Bestzeit zu realisieren.

Organisation Idealerweise ein Klassenset Becher und mehrere Übungsstationen (mehrere Timer). Offizielle Testversuche müssen zwingend unter Aufsicht der Lehrperson stattfinden (korrekte Durchführung!)

Testpersonen 1 Testperson

Probleme Lehrperson muss die Regeln sehr genau kennen und gut beobachten (Schnelligkeit der Versuche!).