



|               |                                                             |
|---------------|-------------------------------------------------------------|
| Stufe         | 7. - 9. Schuljahr                                           |
| Dimension     | Sachkompetenz                                               |
| Teildimension | Koordination                                                |
| Kompetenz     | Anspruchsvolle Bewegungen koordinieren können               |
| Niveau A      | Ich kann eine koordinativ anspruchsvolle Aufgabe ausführen. |



## Jonglage mit 3 Bällen (A)

|                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Aufgabe und Durchführung</b>                 | Aus bequemer Stellung wird mit dem Jonglieren von 3 Bällen begonnen. Die Bälle müssen mind. 20x jongliert werden. Die/der Schüler/-in hat 3 Versuche.                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Bewertung/ Anforderung</b>                   | Der Test ist erfüllt, wenn im besten der 3 Versuche ohne Unterbruch mind. 20x jongliert wird und die untenstehenden Punkte erfüllt sind.                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Beobachtungspunkte</b>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortlaufendes Wechseln der Bälle von rechts nach links und umgekehrt</li> <li>• Es findet kein Unterbruch statt.</li> <li>• Es wird 20x geworfen und gefangen.</li> </ul>                                            |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Anweisung für die Schüler/-innen</b>         | «Du hast 3 Versuche zur Demonstration des Jonglierens mit 3 Bällen. Wirf die Bälle ruhig, ca. auf Augenhöhe mit einer leicht kreisenden Bewegung von Hand zu Hand. Wirf die Bälle möglichst im gleichen Rhythmus auf.»                                        |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Aufbau</b>                                   | Auswahl des Vorzeigeorts an einem bezüglich der anderen Aktivitäten passenden Ort, kann auch vor der Sporthalle, in einer Garderobe oder im Geräteraum sein                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Material</b>                                 | 3 Jonglierbälle                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Quelle</b>                                   | Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). <i>Lehrmittel Sporterziehung Band 5, 6.-9. Schuljahr</i> . Bern: EDMZ. Bro 5, S. 57.<br>Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2005). <i>Sportheft Sekundarstufe 1</i> . Horgen: bm-sportverlag.ch. S. 22. |                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b> | Zeit                                                                                                                                                                                                                                                          | ca. 2 Min. pro Schülerin bzw. Schüler                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                 | Organisation                                                                                                                                                                                                                                                  | Im Rahmen von Postenarbeit (einer von mehreren Posten ist diese Testübung) oder z.B. Übungsphasen in Lernpartnerschaften. 2 Schüler/-innen sind immer beim Testposten. Die Aufgaben sollten vor allem koordinativ und nicht konditionell anspruchsvoll sein. |
|                                                 | Testpersonen                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 Schülerin bzw. Schüler                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                 | Probleme                                                                                                                                                                                                                                                      | -                                                                                                                                                                                                                                                            |