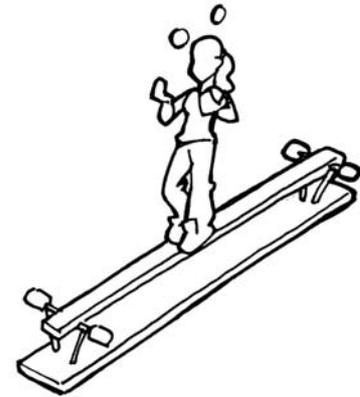




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Koordination
Kompetenz	Anspruchsvolle Bewegungen koordinieren können
Niveau B	Ich kann eine koordinativ anspruchsvolle Aufgabe unter erschwerten Bedingungen ausführen.



## Jonglage mit 3 Bällen (B)

<b>Aufgabe und Durchführung</b>	Auf der Langbankschmalseite stehend 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 drei Versuche ohne Unterbruch mind. 20x auf der Langbankschmalseite 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>• Die Langbankschmalseite wird nie verlassen.</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 auf der Langbankschmalseite. Die Testübung ist bestanden, wenn du während dem Balancieren immer jonglierst, die Langbankkante nie verlässt, das Jonglieren nie unterbrichst und mind. 20x ohne Fehler jonglierst.»	
<b>Aufbau</b>	Auswahl des Vorzeigeorts an einem bezüglich der anderen Aktivitäten passenden Ort, kann auch vor der Sporthalle oder im Geräteraum sein.	
<b>Material</b>	3 Jonglierbälle, 1 Langbank	
<b>Quelle</b>	Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). <i>Lehrmittel Sporterziehung Band 5, 6.-9. Schuljahr</i> . Bern: EDMZ. Bro 5, S. 57. 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 Schüler/-in
	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 Schüler/-in
	Probleme	-