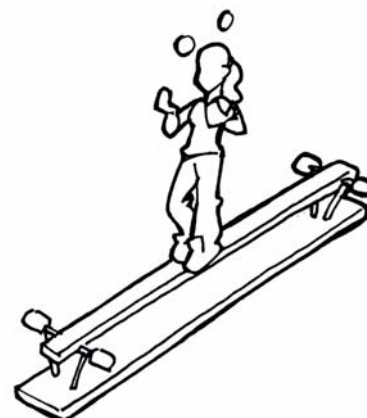




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Koordination
Kompetenz	Anspruchsvolle Bewegungen koordinieren können
Niveau C	Ich kann eine koordinativ sehr anspruchsvolle Bewegungsaufgabe ausführen.



Jonglage mit 3 Bällen (C)

Aufgabe und Durchführung

Auf der Langbankschmalseite mit dem Jonglieren beginnen. Vorwärts und rückwärts balancierend fortlaufend mit 3 Bällen mind. 20x jonglieren. Dabei muss 1 Langbanklänge vorwärts und 1 Länge rückwärts zurückgelegt werden. Die/der Schüler/-in hat 3 Versuche.

Bewertung/ Anforderung

Der Test ist erfüllt, wenn im besten der 3 Versuche ohne Unterbruch mind. 20x auf der Langbankschmalseite beim vorwärts und rückwärts Gehen (je 1 Länge) jongliert wird und die untenstehenden Punkte erfüllt sind.

Beobachtungspunkte

- Fortlaufendes Wechseln der Bälle von rechts nach links und umgekehrt findet statt.
- Es findet kein Unterbruch statt.
- Es wird 1 Banklänge vorwärts und 1 Länge rückwärts zurückgelegt.
- Die Langbankschmalseite wird nie verlassen.
- Es wird 20x geworfen und gefangen.

Anweisung für die Schüler/-innen

«Du hast 3 Versuche zur Demonstration des Jonglierens mit 3 Bällen auf der Langbankschmalseite. Du startest am Bankende mit Jonglieren. Balanciere dann in regelmässigem Tempo vorwärts bis mind. zum Langbankfuss, anschliessend rückwärts bis mind. zum anderen Langbankfuss. Die Testübung ist bestanden, wenn du während dem Balancieren immer jonglierst, 1 Banklänge vorwärts und 1 Länge rückwärts zurückgelegt, die Langbankkante nie verlässt, das Jonglieren nie unterbrichst und mind. 20x ohne Fehler jonglierst.»

Aufbau

Auswahl des Vorzeigeorts an einem bezüglich der anderen Aktivitäten passenden Ort, kann auch vor der Sporthalle oder im Geräteraum sein

Material

3 Jonglierbälle, 1 Langbank

Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). *Lehrmittel Sporterziehung Band 5, 6.-9. Schuljahr*. Bern: EDMZ. Bro 5, S. 57.
Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2005). *Sportheft Sekundarstufe 1*. Horgen: bmsportverlag.ch. S. 22.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

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	-