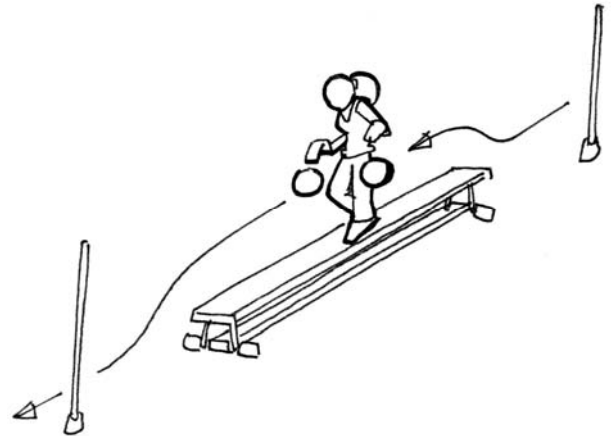




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Koordination
Kompetenz	Anspruchsvolle Bewegungen koordinieren können
Niveau C	Ich kann eine koordinativ sehr anspruchsvolle Bewegungsaufgabe ausführen.



## Balancierend 2 Bälle prellen (C)

<b>Aufgabe und Durchführung</b>	Während der ganzen Testübung müssen 2 gleiche Bälle geprellt werden: Stand vor der Stirnseite der Langbank, 2-3 Schritte, Langbank besteigen, diese z.B. mit beiden Händen gleichzeitig prellend längs überqueren, am anderen Ende wieder hinuntersteigen, um den Pfosten prellen und auf dem Rückweg rückwärts über die Langbank laufend anders prellen (z.B. rechts und links wechselzeitig), nach dem Startpfosten müssen beide Bälle im Stand gefangen werden.	
<b>Bewertung/ Anforderung</b>	Der Test ist erfüllt, wenn in einem der 2 Versuche die 2 verschiedenen Bälle vom Start vor der Langbank, über die Schmalseite der Langbank um den Pfosten und auf dem Rückweg rückwärts gelaufen, mit einer anderen Prelltechnik fehlerfrei geprellt und zum Abschluss im Stand gefangen werden und die folgenden Beobachtungspunkte erfüllt sind.	
<b>Beobachtungspunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortlaufendes Prellen von 2 verschiedenen Bällen</li> <li>• Kein Ballverlust</li> <li>• Jede Langbanklänge in einer anderen Prelltechnik (1x gleichzeitig, 1x wechselzeitig)</li> <li>• Start beim Pfosten, prellend auf die Langbank steigen, überqueren der Langbank, hinuntersteigen, um den Malstab und zurück alles rückwärts balancierend über die Langbank bis hinter den Startpfosten prellen</li> <li>• Die Bälle werden im Stand gefangen.</li> </ul>	
<b>Anweisung für die Schüler/-innen</b>	«Du hast 2 Versuche zur Demonstration des Prellens mit 2 verschiedenen Bällen über die Langbank. Du startest beim Pfosten mit Prellen (abwechselnd oder gleichzeitig), besteigst prellend die Langbank, überquerst sie, prellst um den Pfosten und zurück rückwärts balancierend in einer anderen Prelltechnik bis hinter den Startpfosten, dann fängst du beide Bälle im Stand.»	
<b>Aufbau</b>	1 Malstab zur Markierung des Starts an der einen Stirnseite der Langbank platzieren, der zweite Malstab wird zur Umrundung an der gegenüberliegenden Stirnseite platziert.	
<b>Material</b>	1 Langbank, 2 Malstäbe, 2 Basket-, Hand- und Volleybälle (zur Auswahl)	
<b>Quelle</b>	Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). <i>Lehrmittel Sporterziehung Band 5, 6.-9. Schuljahr</i> . Bern: EDMZ. Bro 3, S. 5.	
<b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b>	Zeit	ca. 2 Min. für 1 Schüler/-in
	Organisation	Im Rahmen von Postenarbeit (einer von mehreren Posten ist diese Testübung) oder z.B. Übungsphasen in Lernpartnerschaften. Die Aufgaben sollten v.a. koordinativ und nicht konditionell anspruchsvoll sein.
	Testpersonen	1 Schüler/-in
	Probleme	-