



Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Gleichgewichtsfähigkeit
Kompetenz	Körper auf einem Gerät im Gleichgewicht halten können
Niveau A	Ich kann meinen Körper auf einem Gerät in der Balance halten.
Niveau B	Ich kann über eine längere Zeit auf einem Gerät in der Balance bleiben.
Niveau C	Ich kann über sehr lange Zeit auf einem Gerät balancieren.



Physioball

Aufgabe und Durchführung	Die/Der Lernende kann auf allen Vieren auf einem Physioball balancieren.	
Bewertung/ Anforderung	<i>Niveau A:</i>	Die/Der Lernende kann 5 Sek. lang balancieren
	<i>Niveau B:</i>	Die/Der Lernende kann 15 Sek. lang balancieren
	<i>Niveau C:</i>	Die/Der Lernende kann 45 Sek. lang balancieren
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Auf allen Vieren auf dem Ball sein. • Den Boden nicht berühren. • Keinerlei Stützhilfe in Anspruch nehmen. 	
Anweisung für die Lernenden	«Ihr müsst auf allen Vieren auf dem Physioball sein. Dann probiert ihr zuerst einmal während 5 Sek. das Gleichgewicht zu halten. Wem dies gelingt, der soll eine möglichst lange Strecke balancierend zurücklegen. Dabei müsst ihr den Ball langsam drehen. Ihr dürft den Boden nicht berühren. Ihr habt max. 3 Versuche.»	
Aufbau	Die Start und Endmarkierungen für die Tests B und C müssen mind. 2m von der Hallenwand entfernt platziert sein (Verletzungsgefahr).	
Material	Physioball, Stoppuhr	
Quelle	-	
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	Zeit	Je nach Klassengrösse, ca. 15 Minuten
	Organisation	Die Lernenden absolvieren nacheinander den Test. Auch als Posten eines Geschicklichkeitsparcours einsetzbar.
	Testpersonen	1 Testperson
	Probleme	-