



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.



Rollenbalance

Aufgabe und Durchführung	Die/Der Lernende kann auf einem Brett auf Rollen balancieren.	
Bewertung/ Anforderung	<i>Niveau A:</i>	Die/Der Lernende kann 5 Sek. lang balancieren
	<i>Niveau B:</i>	Die/Der Lernende kann 20 Sek. lang balancieren
	<i>Niveau C:</i>	Die/Der Lernende kann 25 Sek. lang balancieren und gleichzeitig den 5 Mal mit einer Hand den Boden berühren
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> Die Aufgabe muss ohne Abstützen an der Wand bewältigt werden Die Brett-Enden dürfen den Boden nicht berühren 	
Anweisung für die Lernenden	«Ihr müsst euch auf einem Brett auf Rollen vor einer Wand positionieren. Als Hilfe könnt ihr euch an der Wand halten, bis ihr im Gleichgewicht auf dem Brett seid. Wenn ihr bereit seid, nehmt ihr die Hände von der Wand. Von diesem Moment an beginnt die Zeit zu laufen. Haltet euch so lange wie möglich im Gleichgewicht.»	
Aufbau	Ein Rollbrett wird ca. 40 cm von einer Wand entfernt bereit gelegt.	
Material	1 Brett, 1 Rolle, Stoppuhr	
Quelle	-	
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	Zeit	Je nach Klassengrösse, ca. 15 Min.
	Organisation	Die Lernenden absolvieren nacheinander den Test. Auch als Posten eines Geschicklichkeitsparcours einsetzbar.
	Testpersonen	1 Testperson
	Probleme	-