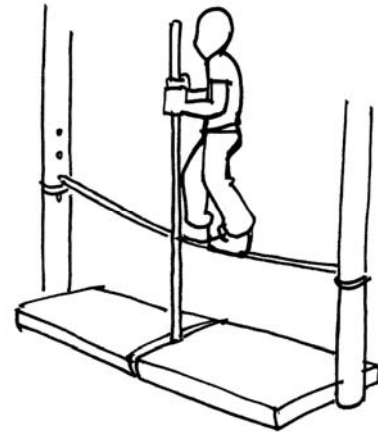




Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Gleichgewichtsfähigkeit
Kompetenz	Körper auf einem Gerät im Gleichgewicht halten können
Niveau A	Ich kann meinen Körper auf einem Gerät in der Balance halten.
Niveau B	Ich kann über eine längere Zeit auf einem Gerät in der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



Schlappseilbalance

Aufgabe und Durchführung	Die/Der Lernende kann auf einem Schlappseil an Ort zwischen den Reckstangenpfosten balancieren.	
Bewertung/ Anforderung	<i>Niveau A:</i>	Die/Der Lernende kann 5 Sek. lang balancieren
	<i>Niveau B:</i>	Die/Der Lernende kann 10 Sek. lang balancieren
	<i>Niveau C:</i>	Die/Der Lernende kann 20 Sek. lang balancieren
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Der Boden darf nicht berührt werden • Die Aufgabe muss ohne Abstützen an der Reckstangenpfosten bewältigt werden 	
Anweisung für die Lernenden	«Ihr müsst euch auf dem vorbereiteten Schlappseil positionieren. Mit Hilfe der auf den Boden gestellten Hochsprunglatte als Stützhilfe kann die Startposition eingenommen werden. Wenn ihr bereit seid, lasst ihr die Hochsprunglatte los. Ein Partner zieht sie weg. Von diesem Moment an beginnt die Zeit zu laufen. Haltet euch möglichst lange im Gleichgewicht.»	
Aufbau	Zwischen 2 Reckstangenpfosten wird ein dickes Seil jeweils im siebten Loch durchgezogen und befestigt. Die Distanz soll 2 Reckstangenlängen betragen (Ein Verankerungsloch überspringen). Das Seil muss straff gespannt werden, denn es dehnt sich, wenn es belastet wird. Zur Sicherheit werden dünne Matten am Boden ausgelegt. Die Lernenden absolvieren die Aufgabe einzeln.	
Material	2 Reckstangenpfosten, 1 dickes Seil, 1 Hochsprunglatte, 6 dünne Matten, 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	-