



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.



Turnbank-Drehungen

Aufgabe und Durchführung	Auf einer umgedrehten Langbank sind 4 Drehungen um die Längsachse links oder rechts herum so schnell wie möglich auszuführen, ohne herunterzufallen. Eine Drehung gilt als abgeschlossen, wenn die Ausgangsstellung wieder erreicht wird. Es gilt der Beste von 3 Versuchen. Wird innerhalb des Versuches die Bank verlassen, soll die Bank sofort wieder bestiegen und die Drehung fortgesetzt werden.
Bewertung/ Anforderung	<p><i>Niveau A:</i> Die/Der Lernende schafft die Übung in 14.6 - 25 Sek.</p> <p><i>Niveau B:</i> Die/Der Lernende schafft die Übung in 8.6 - 14.5 Sek.</p> <p><i>Niveau C:</i> Die/Der Lernende schafft die Übung in \leq 8.5 Sek.</p>
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Bewertet wird die Zeit für das Absolvieren der 4 Umdrehungen in Zehntelssekunden. • Beim Verlassen der Bank gibt es 1 Strafsekunde, beim zweiten Verlassen wird das Zählen unterbrochen und erst weitergezählt, wenn die/der Lernende wieder richtig auf der Schwebbank steht. • Bei mehr als 3 Bodenberührungen ist der Versuch ungültig.
Anweisung für die Lernenden	«Sie haben die Aufgabe, auf der umgedrehten Langbank 4 Drehungen um die Längsachse links oder rechts herum so schnell wie möglich auszuführen, ohne herunterzufallen. Ich stoppe die dafür benötigte Zeit. Wenn Sie die Bank verlassen, gibt es 1 Strafsekunde. Steigen Sie schnell wieder auf die Bank und setzen Sie die Drehungen fort. Wenn Sie die Bank mehr als 3x verlassen, ist der Versuch ungültig. Wenn Sie auf der Bank stehen, kommt mein Kommando „Fertig – Los“. Nach 4 kompletten Drehungen stoppe ich die Zeit. Es gilt der Beste von 3 Versuchen.»
Aufbau	-
Material	1 Langbank
Quelle	Hirtz P. & Hotz A. (2000). Gleichgewicht. Schorndorf: Hofmann.
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	<p>Zeit 2 – 3 Min. pro Lernende/r</p> <p>Organisation Bei grossen Klassen einen Teil in der anderen Hallenhälfte beschäftigen, damit der Test zügig absolviert werden kann.</p> <p>Testpersonen 1 Testperson</p> <p>Probleme -</p>