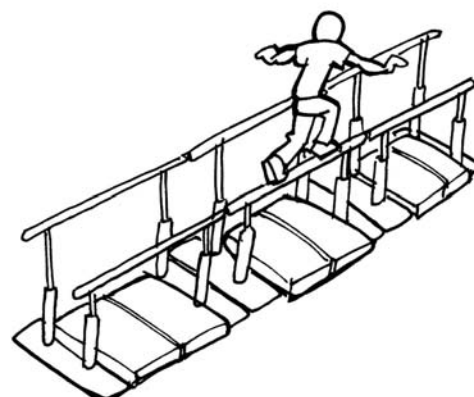




Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Gleichgewichtsfähigkeit
Kompetenz	Körper auf einem Gerät im Gleichgewicht halten können
Niveau A	Ich kann meinen Körper auf einem Gerät in der Balance halten.



Holmenbalance

Aufgabe und Durchführung

Die/Der Lernende kann über den tiefer gestellten Holm von 3 aneinander gereihten Barren balancieren.

Bewertung/ Anforderung

Die 3 tiefer gestellten Holme müssen ohne Unterbruch, ohne Absteigen und ohne Halten überquert werden.

Beobachtungspunkte

- Der Boden darf nicht berührt werden.
- Mit den Händen darf man sich nicht am höher gestellten Holm festhalten.
- Die tiefer gestellten Holme müssen ohne Unterbruch überquert werden.

Anweisung für die Lernenden

«Überqueren Sie die 3 tiefer gestellten Holme ohne Unterbruch. Dabei dürfen Sie sich nicht mit den Händen am höher gestellten Holm halten. Dieser dient als Sicherheit gegen das unkontrollierte Herunterfallen. Sie haben 1 Versuch.»

Aufbau

3 Barren werden mit den Stirnseiten aneinander gereiht. Jeweils 1 Holm ist tief gestellt, der andere Holm dient zur "Notfallsicherung" und ist einen halben Meter höher gestellt. Die Holme der Barren müssen sich berühren. Zur Sicherheit werden dünne Matten am Boden ausgelegt.

Material

3 Barren, 5 dünne Matten

Quelle

-

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	10-15 Min., je nach Klassengrösse.
Organisation	Die Lernenden absolvieren nacheinander den Parcours
Testperson	1 Testperson
Probleme	Der Test ist nur durchführbar, wenn mind. 2 der 3 Barren beweglich sind, nicht im Boden verankert werden müssen und somit die 3 Barren aneinandergereiht werden können.