



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



Reckstangen-Balance (B)

Aufgabe und Durchführung

Die/Der Lernende kann auf einer Reckstange 5 halbe Drehungen machen.

Bewertung/ Anforderung

Stehend 5 halbe Drehungen auf der Reckstange, ohne die Stange zu verlassen oder sich festzuhalten

Beobachtungspunkte



- Der/die Lernende hält sich an der Seitenhalterung fest

Anweisung für die Lernenden

«Balancieren Sie aufrecht auf der Reckstange ohne herunterzufallen. Machen Sie 5 halbe Drehungen auf der Reckstange. Dabei dürfen Sie sich nicht an den Seitenpfosten festhalten. Sie haben 2 Versuche.»

Aufbau

Mehrere Reckstangen werden auf ca. 1m Höhe installiert. Darunter werden jeweils als Sicherheit dicke Matten gelegt. Mehrere Lernende können gleichzeitig starten.

Material

Mehrere Reckstangen, Mehrere dicke Matten

Quelle

-

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	5-15 Min., je nach Klassengrösse.
Organisation	Mehrere Lernende starten gleichzeitig mit der Aufgabe
Testperson	Mehrere Testpersonen
Probleme	Verletzungsgefahr beim Herunterfallen