



Stufe	12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Gleichgewichtsfähigkeit
Kompetenz	Körper auf einem Gerät im Gleichgewicht halten können
Niveau C	Ich kann über sehr lange Zeit auf einem Gerät balancieren.



Reckstangen-Balance (C)

Aufgabe und Durchführung

Die/Der Lernende kann auf einer Reckstange 5 halbe Drehungen und anschliessend 2x auf die Reckstange sitzen und wieder aufstehen.

Bewertung/ Anforderung

Stehend 5 halbe Drehungen auf der Reckstange machen ohne die Stange zu verlassen oder sich festzuhalten. Anschliessend 2x auf der Reckstange absitzen und wieder aufstehen.

Beobachtungspunkte



- 5 halbe Drehungen
- 2x Absitzen und wieder Aufstehen



- 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 und versuchen Sie anschliessend 2x auf der Reckstange abzusitzen und wieder aufzustehen. 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