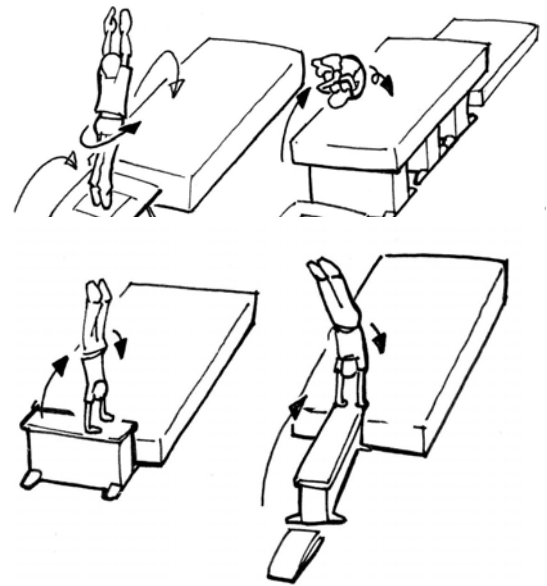




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Fliegen, Drehen, Schaukeln und Schwingen
Kompetenz	Bewegungsformen wie Fliegen, Drehen, Schaukeln, Schwingen an verschiedenen Geräten allein ausführen
Niveau A	Ich kann einige Elemente zu jeder Bewegungsform turnen und verbinden.
Niveau B	Ich kann mehrere Elemente zu jeder Bewegungsform in guter Haltung turnen und verbinden.
Niveau C	Ich kann viele Elemente zu jeder Bewegungsfolge in guter Haltung und dynamischen Bewegungsfluss turnen und verbinden.



Bewegungsform Fliegen

Aufgabe und Durchführung

Elemente zur Bewegungsform "Fliegen" werden vorgezeigt.

Bewertung/ Anforderung

Niveau A: Aus den 8 folgenden einfachen bis mittelschwierigen Elementen 4 korrekt vorzeigen können.

Niveau B: Aus den 8 folgenden einfachen bis mittelschwierigen Elementen 6 in guter Haltung vorzeigen können.

Niveau C: Alle 8 folgenden einfachen bis mittelschwierigen Elementen in guter Haltung und dynamischem Bewegungsfluss vorzeigen können

1. Strecksprung mit dem Minitrampolin (LM Bd. 4, Bro. 3, S.11)
2. Hocksprung mit dem Minitrampolin über 4- oder 5-teiligen Kasten
3. Dunking ab Minitrampolin (LM Bd. 5, Bro. 4, S.12)
4. Hocke oder Grätsche über den Bock ab Reutherbrett (Bockhöhe individuell beim Bauchnabel; Bockhöhe= Abstand des Brettes vom Bock)
5. Sprung vom 1m Brett mit 1 Schritt Anlauf (LM Schwimmen Bro. 3, S.20)
6. Grätsche oder Hocke über einen min. 1.25m hohen Bock ab Trampolin, Landung wieder auf einem Trampolin und Strecksprung auf einen Schaumstoffmatte
7. Sprung auf einen Kasten längs, Landung im ersten Drittel des Kastens, Sprung aus Stand zum Abgrätschen am Kastenende auf eine 16 cm Matte
8. Hockwende oder Rondat über Kasten quer ab Minitrampolin (LM Bd 4, Bro 3)

Beobachtungspunkte

Der Test ist erfüllt, wenn die folgenden Beobachtungspunkte zu den einzelnen Bewegungsfolgen erfüllt sind.

- Zu 1: Dosierter Anlauf, Einspringen mit Körperspannung und Arme hinten, während der Flugphase Körper gespannt, weiche Landung
- Zu 2: Dosierter Anlauf, Absprung während der Flugphase über den Kasten sind die Beine gehockt, vor der Landung Beine wieder strecken, weiche Landung
- Zu 3: Dosierter Anlauf mit Basketball in der Hand, Absprung, im höchsten Punkt gelungener Dunking ohne den Korb zu berühren, kontrollierte Landung
- Zu 4: Dosierter Anlauf, Absprung, kurze Flugphase, abstützen, weiche Landung
- Zu 5: 1 Schritt Anlauf, Knie und Arme hoch, beidbeinig auf dem Brett landen und mit einer Armbewegung nach oben den Absprung unterstützen, Flugphase mit Körperspannung, senkrecht eintauchen.
- Zu 6: Dosierter Anlauf, Absprung, Flugphase aufrecht, Landung und Absprung vom 2. Minitramp, Strecksprung mit gespanntem Körper, weiche Landung
- Zu 7: Dosierter Anlauf, Absprung, Flugphase, Abstützen, gestreckte Hochwende, Landung
- Zu 8: Dosierter Anlauf, Absprung, kl. Flugphase, Landung im ersten Drittel, Sprung zum Kastenende, Grätsche, zur weichen Landung

Anweisung für die Schüler/-innen

- Niveau A:* «Wählt 4 der 8 Übungen aus und führt diese korrekt (Anlauf, Absprung, Flugphase und Landung) vor. Ihr dürft die Übung mehrmals wiederholen.»
- Niveau B:* «Wählt 6 der 8 Übungen aus und führt diese in guter Haltung (Anlauf, Absprung, Flugphase und Landung) vor. Ihr dürft die Übung mehrmals wiederholen.»
- Niveau C:* «Zeigt alle 8 Übungen in guter Haltung und dynamisch (Anlauf, Absprung, Flugphase und Landung) vor. Ihr dürft die Übung mehrmals wiederholen.»

Aufbau

1. Anlage: Minitrampolin, Schaumstoffmatte (1. und 3.)
2. Anlage: Minitrampolin, Kasten (5-teilig), Schaumstoffmatte (2. und 7.)
3. Anlage: Minitrampolin, Kasten längs und 16 cm Matten
4. Anlage: Reutherbrett, Bock (bauchnabelhoch), Matten
5. Anlage: Reutherbrett, Bock (bauchnabelhoch), Matten

Bock-Anlage mit 2 Minitrampolin (Bewegungsfolge 6) kann aus Anlage 1 und einer Anlage mit Reutherbrett (4 oder 5) und einem vierten Minitrampolin aufgebaut werden, Landung 16 cm Matten

Material

4 Minitrampolin, 2 Schaumstoffmatten, 2 Kasten, 2 Reutherbretter, 2 Böcke, Matten, 16er-Matten

Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). *Lehrmittel Sporterziehung Band 4 und 5*. Bern: EDMZ. Bro 3.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

- Zeit** ca. 2-5 Min. pro Schüler/in, 40-100 Min. für eine Klasse über mehrere Lektionen verteilt und Besuche im Hallen- oder Freibad
- Organisation** Die Geräte werden nach Vorgabe der Lehrperson immer gleich aufgestellt, so dass alle Übungen geturnt werden können. Die Schüler/-innen üben selbständig oder mit Unterstützung der Lehrperson oder der Mitschüler während mehreren Lektionen an ihren Elementen. Wenn sie eine Übung beherrschen, können sie diese der Lehrperson vorzeigen. Es ist möglich, die 5 Anlagen so in der Halle zu platzieren, dass noch ½ Halle für andere Zwecke genutzt werden kann.
- Testpersonen** Pro Anlage alle Schüler/-innen, die das entsprechende Element vorzeigen möchten.
- Probleme** -