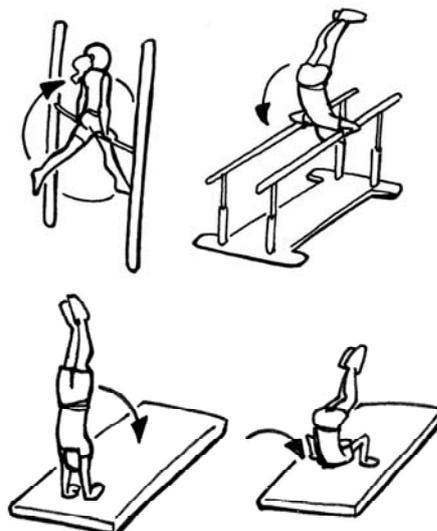




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Fliegen, Drehen, Schaukeln und Schwingen
Kompetenz	Bewegungsformen wie Fliegen, Drehen, Schaukeln, Schwingen an verschiedenen Geräten ausführen allein ausführen
Niveau A	Ich kann einige Elemente zu jeder Bewegungsform turnen und verbinden.
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 Drehen

Aufgabe und Durchführung

Elemente zur Bewegungsform "Drehen" werden vorgezeigt.

Bewertung/ Anforderung

Niveau A: Aus den 10 folgenden einfachen bis mittelschwierigen Elementen 5 korrekt vorzeigen können.

Niveau B: Aus den 10 folgenden einfachen bis mittelschwierigen Elementen 7 in guter Haltung vorzeigen können.

Niveau C: Alle 10 folgenden einfachen bis mittelschwierigen Elementen in guter Haltung und dynamischem Bewegungsfluss vorzeigen können

1. Sprungrolle mit beidbeinigem Absprung (LM Bd. 4, Bro. 3, S.15)
2. Rolle rückwärts zum Kauerstand (LM Bd. 5, Bro. 3, S.14)
3. Felge rückwärts oder vorwärts am Reck (Speziallehrmittel Geräteturnen S.104/5)
4. Rolle rückwärts zum Handstand (Streuli) (LM Bd. 5, Bro. 3, S.14)
5. Rad (Bd. 3, Bro. 3, S.22)
6. Handstand abrollen (LM Bd. 4, Bro. 3; S.16)
7. Mühlumschwung (Speziallehrmittel Geräteturnen S.102)
8. Salto rückwärts an den stehenden reichhohen Ringen (Bd. 4, Bro. 3, S.14)
9. Salto rückwärts als Abgang an den Ringen nach zweimaligem Pendeln (Speziallehrmittel Geräteturnen S.117)
10. Aufrollen auf einen 2-3 teiligen Kasten zum Kauerstand und Niedersprung (LM Bd. 4, Bro. 3, S.13)

Beobachtungspunkte

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

- Zu 1: Sichtbare Flugphase mit gestreckten Knien, abrollen über Hände-Schulter-Rücken, aufstehen ohne Hilfe der Hände
- Zu 2: Kauerstellung rw. fallen lassen, runder Rücken und enge Hockstellung abrollen, bevor der Nacken den Boden berührt, mit den Händen aufstützen zum Kauerstand
- Zu 3: Stütz, einmal anschwingen, Felge rückwärts mit gestreckten oder gebeugten Knien. Stütz
- Zu 3: Stütz, senken des gestreckten Körpers, rasches Rumpfbeugen vw, mit den Händen umgreifen, schnelles Hüftstrecken.
- Zu 4: Abrollen rw mit gestreckten Armen, schnelles Aufstützen der Hände neben dem Kopf, Kippschlagbewegung und gleichzeitig strecken der Arme, langsames Senken rw zum Stand
- Zu 5: Galopphüpfer sw., Ausfallschritt sw, erste Stützhand weit vom Standbein aufsetzen, Handstand mit seitgegrätschten Beinen, (Körperstreckung), Landebein gebeugt, Füsse und Hände auf einer Linie

- Zu 6: Aufschwingen zum Handstand, Körper bleibt während des Überfallens lange gestreckt, Arme beugen, mit rundem Rücken abrollen, aufstehen ohne Hilfe der Hände.
- Zu 7: Kammgriff, weite Quergrätschstellung, Hüfte vorschieben bis der Oberschenkel des hintern Beines die Stange berührt (Drehpunkt). Rotation kräftig einleiten, mit den Händen umgreifen, sichere Quergrätschstellung.
- Zu 8: Kräftig Abspringen und schnell rw. Drehen, den Griff frühzeitig lösen.
- Zu 9: Bogenspannung, Beine hoch schleudern, anhocken und überdrehen, Griff spätestens beim Umkehrpunkt der Schaukelbewegung lösen
- Zu 10: Absprung vom Sprungbrett, Aufrollen auf den Kasten mit Einrollen des Kopfes zwischen den Händen, aufstehen ohne Hilfe der Hände am Ende des Kastens, aufrichten und Niedersprung

Anweisung für die Schüler/-innen

Niveau A: «Wählt 5 der 10 Übungen aus und führt diese korrekt vor. Ihr dürft die Übung mehrmals wiederholen.»

Niveau B: «Wählt 7 der 10 Übungen aus und führt diese in guter Haltung vor. Ihr dürft die Übung mehrmals wiederholen.»

Niveau C: «Zeigt alle 10 Übungen in guter Haltung und dynamisch vor. Ihr dürft die Übung mehrmals wiederholen.»

Aufbau

4 Bodenanlagen mit je 2 Matten
 2 Reck mit Matten (unterschiedliche Höhen)
 2 Ringpaare mit je einer 16 cm Matte (unterschiedliche Höhen)
 2 Kasten (2- und 3-teilig), Sprung- oder Reutherbrett als Absprunghilfe, Matten

Material

Matten, 2 Kasten, zwei 16 cm-Matten, 2 Reck, 2 Ringpaare, 2 Sprung-/Reutherbretter

Quelle

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

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

- Zeit** Ca. 2-5 Minute pro Schüler/in, 40-100 Minuten für eine Klasse über mehrere Lektionen verteilt.
- 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 mehrerer 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** -