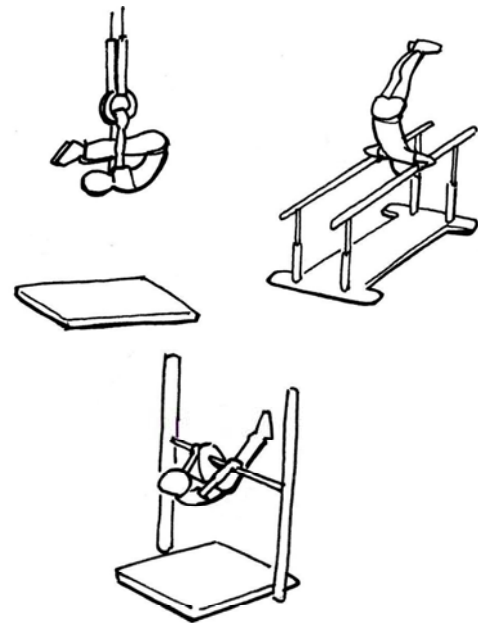




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Fliegen, Drehen, Schaukeln und Schwingen
Kompetenz	Bewegungsformen wie Fliegen, Drehen, Schaukeln, Schwingen an verschiedenen Geräten allein ausführen
Niveau A	Ich kann einige Elemente zu jeder Bewegungsform turnen und verbinden.
Niveau B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

Aufgabe und Durchführung

Elemente zur Bewegungsform "Schaukeln und Schwingen" 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. Unterschwingung am Reck (LM Bd. 4, Bro 3, S.19)
2. Am Reck: Unterschwingung ab Stütz mit $\frac{1}{2}$ Drehung (Speziallehrmittel Geräteturnen S.107)
3. Unterschwingung am Schulstufenbarren über den niedrigen Holmen, Landung und Rolle vorwärts
4. 4x hin und her schaukeln an den Ringen, mit dem 1. Vorschwing beginnen und Niedersprung rückwärts (LM Bd.5, Bro. 3, S.17)
5. Ring: Beim 3. Rückschwung heben zum Sturzhang, beim 4. Vorschwing Abschwigen aus dem Sturzhang und Niedersprung rückwärts (Speziallehrmittel Geräteturnen S.115)
6. Ring: Beim 3. Vorschwing $\frac{1}{2}$ Drehung, Rückschwung dito, beim 4. Vorschwing ganze Drehung, Rückschwung dito, Zwischenschwingung und Niedersprung rückwärts. (Speziallehrmittel Geräteturnen S.113)
7. Barren hoch: 3x hin und her schwingen im Oberarmhang (Speziallehrmittel Geräteturnen S.178)
8. 3x hin und her schwingen im Barren und Wende, mit dem Vorschwing beginnen, beim 3. Rückschwung Wende (LM Bd.4, Bro.3 S.18).

Beobachtungspunkte

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

- Zu 1: gestreckte Arme, Beine kräftig nach oben schwingen (min. Reckstangenhöhe) Arm-Rumpfwinkel und Hüfte strecken, Körperspannung halten, Landung ausfedern.
- Zu 2: Stütz, gestreckte Arme, Schwung holen, Beine kräftig nach oben schwingen (min. Reckstangenhöhe) Arm-Rumpfwinkel und Hüfte strecken, Drehung in der Streckphase ansetzen, Drehung muss im Kulminationspunkt beendet sein, Landung ausfedern.
- Zu 3: Griff am hohen Holmen gestreckte Arme, Beine kräftig nach oben über den niedrigen Holmen schwingen Arm-Rumpfwinkel und Hüfte strecken, Körperspannung halten, Landung ausfedern.
- Zu 4: Beine und Hüfte sind beim Vor- und Rückschaukeln gestreckt. Schwungschritt (ta-tam), Schulter dürfen nicht nach oben „klappen“

- Zu 5: Beine und Hüfte sind beim Vor- und Rückschaukeln gestreckt, rasches Beugen der Arme beim Entlasten im Umkehrpunkt und drehen rückwärts in den Sturzhang, Beine sind im Sturzhang gestreckt, Abschwüngen kurz vor dem Umkehrpunkt einleiten, aktiver Kippstoss, Bewegung ist beim Umkehrpunkt beendet, Niedersprung ausfedern.
- Zu 6: Drehung spät ansetzen und im Umkehrpunkt beenden. Drehung einleiten durch Körperstreckung und Drehen der Hüfte (Schultern aktiv mitdrehen).
- Zu 7: Beine und Hüfte sind beim Vor- und Rückschwüngen gestreckt, Schulter über den Holmen, Griff bleibt fest.
- Zu 8: Beine und Hüfte sind beim Vor- und Rückschwung gestreckt und min. knapp über der Holmenhöhe. Die Beine sind bei der Wende gestreckt, Landung ausfedern. Im Stütz dürfen die Schultern nicht nach oben klappen.

Anweisung für die Schüler/-innen

Niveau A: «Wählt 4 der 8 Übungen aus und führt diese korrekt vor. Ihr dürft die Übung mehrmals wiederholen.»

Niveau B: «Wählt 6 der 8 Übungen aus und führt diese in guter Haltung vor. Ihr dürft die Übung mehrmals wiederholen.»

Niveau C: «Zeigt alle 8 Übungen in guter Haltung und dynamisch vor. Ihr dürft die Übung mehrmals wiederholen.»

Aufbau

3 Ringpaare mit 16 cm Matten für den Niedersprung rückwärts
 3 Barren: 1 Stufenbarren mit 2 Matten beim niedrigen Holmen;
 1 Barren tief mit einer Matte;
 1 Barren hoch mit einer Matte
 3 Reck, 3 Anlagen mit je 2 Matten

Material

3 Ringpaare, 3 Barren, 3 Reck, 12 Matten, 2-3 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.

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 -