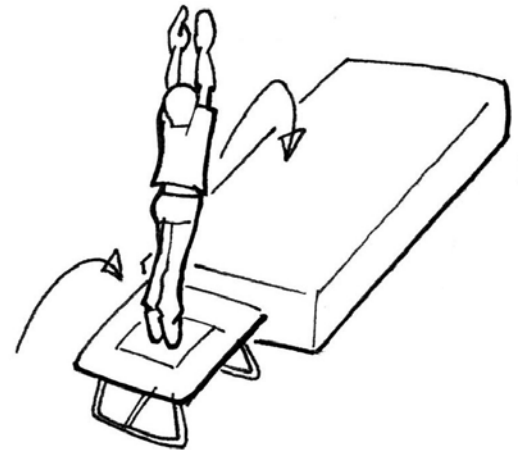




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Fliegen, Drehen, Schaukeln und Schwingen
Kompetenz	Bewegungsformen wie Fliegen, Drehen, Schaukeln, Schwingen an verschiedenen Geräten allein ausführen
Niveau A	Ich kann einige Elemente zu jeder Bewegungsform turnen und verbinden.



"Fliegen" (A)

Aufgabe und Durchführung

Aus den 4 folgenden einfachen Elementen 2 korrekt vorzeigen können.

1. Strecksprung ab dem Minitrampolin
2. Sprungrolle ab Minitrampolin auf den Mattentisch
3. Hockwende über den Kasten quer
4. Hocke oder Grätsche über den Bock ab Reutherbrett.
(Bockhöhe individuell beim Bauchnabel)

Bewertung/ Anforderung

Der Test ist erfüllt, wenn mindestens 2 Elemente korrekt vorgezeigt werden können.

Beobachtungspunkte

- Zu 1. Dosierter Anlauf, Einspringen mit Körperspannung und Arme hinten, während der Flugphase Körper gespannt, weiche Landung
 Zu 2. Dosierter Anlauf, Absprung hohe Flugbahn und abrollen über Hände-Schulter-Rücken
 Zu 3. Dosierter Anlauf, Absprung, kurze Flugphase, abstützen, Landung
 Zu 4. Dosierter Anlauf, Absprung, kurze Flugphase, abstützen, weiche Landung

Anweisung für die Schüler/-innen

«Wählt aus den 4 vorgegebenen Elementen 2 aus und zeigt diese korrekt vor.
Dazu habt ihr je 2 Versuche.»

Aufbau

- Zu 1. Minitrampolin, Weichbodenmatte
 Zu 2. Minitrampolin, Mattentisch (3 bis 4 Kasten, 3-teilig mit Matte)
 Zu 3. Reutherbrett, Kasten 5-teilig, Matten
 Zu 4. Reutherbrett, Bock (bauchnabelhoch), Matten

Die 4 Anlagen können so in der Halle platziert werden, dass eine Hallenhälfte für andere Zwecke genutzt werden kann.

Material

2 Minitrampolin, 2 Reutherbretter, 4 bis 5 Kasten, 1 Bock, Weichbodenmatten, Matten

Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). *Lehrmittel Sporterziehung Band 5, 6.-9. Schuljahr*. Bern: EDMZ. Bro 3, S. 11 und 12.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 1 Minute pro Schülerin/Schüler und Element
Organisation	Alle Schülerinnen und Schüler, welche ein Element zeigen möchten, stellen sich in Einerkolonne vor der entsprechenden Anlage auf.
Testpersonen	1 Testperson
Probleme	-