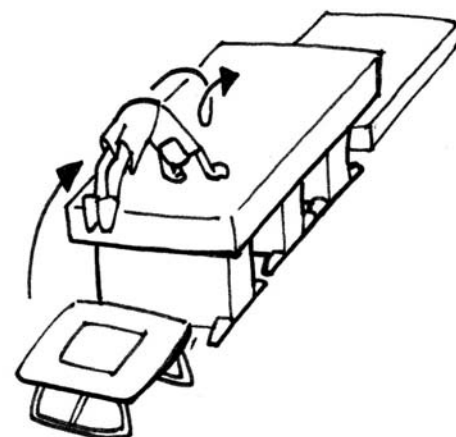




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Fliegen, Drehen, Schaukeln und Schwingen
Kompetenz	Bewegungsformen wie Fliegen, Drehen, Schaukeln, Schwingen an verschiedenen Geräten allein ausführen
Niveau A	Ich kann einige Elemente zu jeder Bewegungsform turnen und verbinden.



"Drehen" (A)

Aufgabe und Durchführung

Aus den 4 folgenden einfachen Elementen 2 korrekt vorzeigen können.

1. Sprungrolle mit beidbeinigem Absprung
2. Sprungrolle ab Minitrampolin auf den Mattentisch
3. Felge rückwärts am Reck
4. Drehen vw und rw an schulterhohen Ringen

Bewertung/ Anforderung

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

Beobachtungspunkte

- Zu 1. Sichtbare Flugphase mit gestreckten Knien, abrollen über Hände-Schulter-Rücken, Aufstehen ohne Hilfe der Hände
- Zu 2. Dosierter Anlauf, Absprung, hohe Flugbahn und Abrollen über Hände-Schulter-Rücken
- Zu 3. Stütz, einmal anschwingen, Felge rückwärts mit gestreckten oder gebeugten Knien, Stütz
- Zu 4. Drehbewegung über Hocksturzhang langsam rückwärts bis zum Stand, dito vorwärts

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

2 Bodenanlagen mit je 2 Matten, 1 Minitrampolin Anlage: Minitrampolin Mattentisch (3-4 Kasten, 3 teilig mit Weichbodenmatte), 2 Reck mit Matten (unterschiedliche Höhen), 2 Ringpaare mit je 1 Matte (unterschiedliche Höhen)

Material

1 Minitrampolin, 4 Kasten, Weichbodenmatten, 2 Reck, 2 Ringpaare, Matten

Quelle

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

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	-