



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.



"Schaukeln und Schwingen" (A)

Aufgabe und Durchführung

Aus den 4 folgenden einfachen Elementen 2 korrekt vorzeigen können.

1. 4x hin und her schaukeln an den Ringen, mit dem 1. Vorschwung beginnend
2. 3x hin und her schwingen im Barren und Kehre, mit dem Vorschwung beginnend
3. Felgaufschwung am Reck
4. Unterschwung am Reck

Bewertung/ Anforderung

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

Beobachtungspunkte

- Zu 1. Beine und Hüfte sind beim Vor- und Rückschaukeln gestreckt. Schwingsschritt (ta-tam), die Schultern dürfen nicht nach oben „klappen“
- Zu 2. Beine und Hüfte sind beim Vor- und Rückschwung gestreckt und min. knapp über der Holmenhöhe. Die Beine sind bei der Kehre gestreckt, Landung ausfedern. Im Stütz dürfen die Schultern nicht nach oben „klappen“
- Zu 3. Kräftiges Abstossen mit dem Standbein und Aufschwingen des Schwungbeines, drehen rw bis in Stütz (Schultern)
- Zu 4. Gestreckte Arme, Beine kräftig nach oben schwingen (min. Reckstangenhöhe) Arm-Rumpfwinkel und Hüfte strecken, Körperspannung halten, Landung ausfedern (Rolle vw)

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 Ringpaare ohne Matten (Matten nur für Niedersprung rw), 2 Barren mit Matten im Barren, 4 Reck mit Matten

Material

2 Ringpaare, 2 Barren, 4 Reck, Matten

Quelle

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

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 1 Min. 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	-