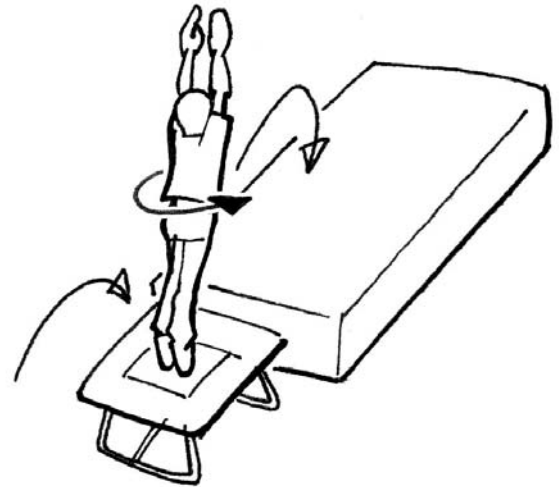




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Fliegen, Drehen, Schaukeln und Schwingen
Kompetenz	Bewegungsformen wie Fliegen, Drehen, Schaukeln, Schwingen an verschiedenen Geräten allein ausführen
Niveau B	Ich kann mehrere Elemente zu jeder Bewegungsform in guter Haltung turnen und verbinden.



## "Fliegen" (B)

### Aufgabe und Durchführung

Aus den 4 folgenden mittelmässig schwierigen Elementen 2 korrekt vorzeigen können.

1. Strecksprung mit 1/1 Drehung ab dem Minitrampolin
2. Salto vorwärts auf den Mattentisch
3. Hochwende über den Kasten quer
4. Hocke auf einen Kasten längs ab Reutherbrett; Aufrichten; Sprung zum Abgrätschen am Kastenende; Landung

### 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, 1/1 Drehung kontrolliert, weiche sichere Landung
- Zu 2. Dosierter Anlauf, hoher Absprung, Drehung in Hockstellung (Unterschenkel mit Händen gefasst), Landung in der Hocke
- Zu 3. Dosierter Anlauf, Absprung, Flugphase, Abstützen, gestreckte Hochwende, Landung
- Zu 4. Dosierter Anlauf, Absprung, kl. Flugphase, abstützen, aufhocken, aufrichten, Sprung ab Aufrichtungsposition, Grätsche, zur weichen 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, Kasten 4- oder 5-teilig, Matten

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

### Material

2 Minitrampolin, 2 Reutherbretter, 5 bis 6 Kasten, 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	-