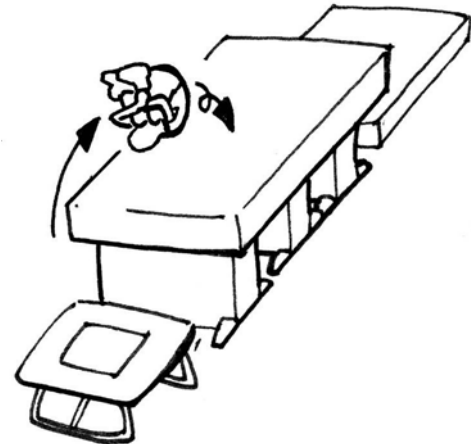




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Fliegen, Drehen, Schaukeln und Schwingen
Kompetenz	Bewegungsformen wie Fliegen, Drehen, Schaukeln, Schwingen an verschiedenen Geräten allein ausführen
Niveau B	Ich kann mehrere Elemente zu jeder Bewegungsform in guter Haltung turnen und verbinden.



## "Drehen" (B)

### Aufgabe und Durchführung

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

1. Aufrollen auf den Kasten-Sprungrolle
2. Salto vorwärts auf den Mattentisch
3. Knieaufzug und Knieumschwung rückwärts am Reck
4. Drehen rw zum Sturzhang mit anschliessendem Niedersprung an reichhohen Ringen

### Bewertung/ Anforderung

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

### Beobachtungspunkte

- Zu 1. Aufrollen auf den 2- bis 4-teiligen Kasten; Hockstand (ohne Abstützen mit den Händen); Sprungrolle mit Flugphase und gestreckten Knien; Abrollen über Hände-Schulter-Rücken; Aufstehen ohne Hilfe der Hände
- Zu 2. Dosierter Anlauf; hoher Absprung; Drehung in Hockstellung (Unterschenkel mit Händen gefasst); Landung in der Hocke
- Zu 3. Stütz; Bein überspreizen; langsam senken rückwärts; mit dem Schwungbeineinsatz vorwärts wieder in den Spreizsitze zurück; schnelle Rotation rückwärts zum sicheren Spreizsitze
- Zu 4. Schnelle Drehbewegung über Hocksturzhang rückwärts mit Niedersprung

### 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 Kastenanlagen mit je einer Weichbodenmatte, 1 Minitrampolin-Anlage: Minitrampolin Mattentisch (4 Langbänke), mit Schaumstoffmatte), 2 Reck mit Matten (unterschiedliche Höhen), 2 Ringpaare mit Matten (unterschiedliche Höhen)

### Material

1 Minitrampolin, 2 Kasten, 4 Langbänke, 2 Reck, 2 Ringpaare, Weichbodenmatten, 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	-