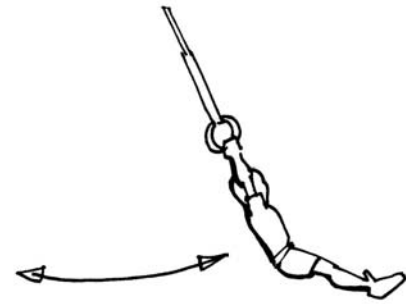




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Fliegen, Drehen, Schaukeln und Schwingen
Kompetenz	Bewegungsformen wie Fliegen, Drehen, Schaukeln, Schwingen an verschiedenen Geräten allein ausführen
Niveau B	Ich kann mehrere Elemente zu jeder Bewegungsform in guter Haltung turnen und verbinden.



## "Schaukeln und Schwingen" (B)

### Aufgabe und Durchführung

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

1. Ringe: Beim 3. Vorschwung zum Sturzhang aufschwingen, Zwischenpendeln, beim 4. Vorschwung Abschwingen aus dem Sturzhang und Niedersprung rw
2. Barren: 3x hin und her schwingen mit Grätschen der Beine bei jedem Vor- und Rückschwung mit dem Vorschwung beginnen, beim 3. Rückschwung Hochwende
3. Stufenbarren: Sprung ab Minitrampolin zum Stütz am oberen Holmen, Senken vw zur Bauchlage auf dem oberen Holm, eine Hand fasst am oberen und eine am unteren Holm, Hochwende über den unteren Holm
4. Am Reck: Unterschwing ab Stütz

### Bewertung/ Anforderung

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

### Beobachtungspunkte

- Zu 1. Beine und Hüfte beim Vor- und Rückschaukeln gestreckt, Schwungschritt (ta-tam), Beine sind im Sturzhang gestreckt, Abschwingen kurz vor dem Umkehrpunkt einleiten, aktiver Kippstoss, Bewegung ist beim Umkehrpunkt beendet, Niedersprung ausfedern
- Zu 2. Beine und Hüfte sind beim Vor- und Rückschwung gestreckt, Grätsche min. knapp mehr als die Holmenbreite. Die Beine und Hüfte sind bei der Hochwende gestreckt, Landung ausfedern.
- Zu 3. Kurze Flugphase erkennbar, Körperspannung im Stütz, kontrollierter Übergang zur Bauchlage mit neuem Griff, Beine und Hüfte sind bei der Hochwende gestreckt, Landung ausfedern.
- Zu 4. Stütz, gestreckte Arme, Schwung holen, 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 mit Matten für den Niedersprung rw, 2 Barren mit Matten im Barren, 2 Stufenbarren mit je einem Minitrampolin vor dem hohen Holmen und je einer 16 cm-Matte vor dem niedrigen Holmen, 2 Reck mit Matten

### Material

2 Ringpaare, 2 Barren, 2 Stufenbarren, 2 Reck, Matten, 2 16cm-Matten

### Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). *Lehrmittel Sporterziehung Band 4 und 5*. Bern: EDMZ. Bro 3.  
Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1978). *Speziallehrmittel Geräteturnen*. Bern: EDMZ.

### 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	-