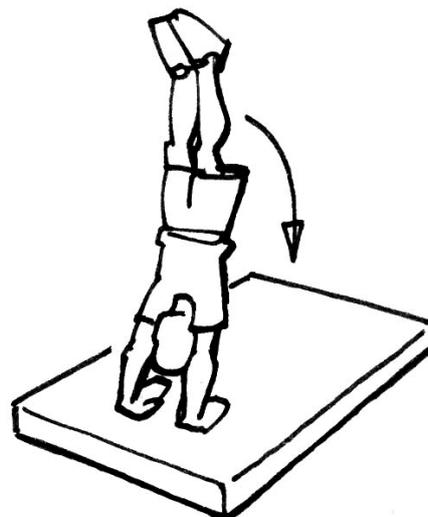




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Fliegen, Drehen, Schaukeln und Schwingen
Kompetenz	Bewegungsformen wie Fliegen, Drehen, Schaukeln, Schwingen an verschiedenen Geräten allein ausführen
Niveau C	Ich kann viele Elemente zu jeder Bewegungsfolge in guter Haltung und dynamischen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



"Drehen" (C)

Aufgabe und Durchführung

Aus den 4 folgenden schwierigen Elementen 2 korrekt mit guter Haltung und dynamischem Bewegungsfluss vorzeigen können.

1. Handstand abrollen
2. Streuli
3. Mühlumschwung vw am Reck
4. Abrollen aus dem Oberarmstand

Bewertung/ Anforderung

Der Test ist erfüllt, wenn mindestens 2 Elemente in guter Haltung und dynamisch vorgezeigt werden können.

Beobachtungspunkte

- Zu 1. 3 Sek. mit gespanntem Körper im Handstand stehen, Arme leicht beugen, mit rundem Rücken abrollen zum Stand (ohne Hilfe der Hände)
- Zu 2. Abrollen rw mit gestreckten Armen, schnelles Aufstützen der Hände neben dem Kopf, Kippstossbewegung und gleichzeitig strecken der Arme, langsames senken rw zum Stand
- Zu 3. Kammgriff, weite Quergrätschstellung, Hüfte vorschieben bis der Oberschenkel des hinteren Beines die Stange berührt (Drehpunkt). Rotation kräftig einleiten, mit den Händen umgreifen, sichere Quergrätschstellung
- Zu 4. Oberarmstand, beugen des Kopfes gegen die Brust und runden des Rückens, Beine gestreckt, leichte Hüftbeugung, lösen und schnelles Wiederfassen der Griffe, Ellbogen nach aussen zum Oberarmhang drücken.

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

4 Bodenanlagen mit Matten, 2 Reck mit Matten (unterschiedliche Höhen), 2 Barren hoch mit Matten im Barren

Material

2 Reck, 2 Barren, Matten

Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). *Lehrmittel Sporterziehung Band 5, 6.-9. Schuljahr*. Bern: EDMZ. Bro 3.
Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1978). *Lehrmittel Turnen und Sport in der Schule*. Bern: EDMZ. Band 7 - Geräteturnen Mädchen und Knaben.

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	-