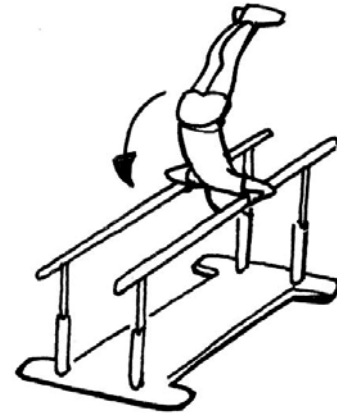




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Fliegen, Drehen, Schaukeln und Schwingen
Kompetenz	Bewegungsformen wie Fliegen, Drehen, Schaukeln, Schwingen an verschiedenen Geräten allein ausführen
Niveau C	Ich kann viele Elemente zu jeder Bewegungsfolge in guter Haltung und dynamischen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



"Schaukeln und Schwingen" (C)

Aufgabe und Durchführung

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

1. Ring: Beim 3. Rückschwung heben zum Sturzhang, beim 4. Vorschwung Abschwingen aus dem Sturzhang und Niedersprung rw
2. Ring: Beim 3. Vorschwung aufschwingen zum Sturzhang, Auskugeln im Rückschwung dito sofort nochmals wiederholen
3. Barren hoch: Schwingen im Oberarmhang, beim 2 Rückschwung, Stemme rückwärts
4. Reck: Grätschunterschwingung ab Stütz

Bewertung/ Anforderung

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

Beobachtungspunkte

- Zu 1. Beine und Hüfte beim Vor- und Rückschaukeln gestreckt, rasches Beugen der Arme beim Entlasten im Umkehrpunkt und drehen rückwärts in den Sturzhang, Beine im Sturzhang gestreckt, Abschwingen kurz vor dem Umkehrpunkt einleiten, aktiver Kippstoss, Bewegung ist beim Umkehrpunkt beendet, Niedersprung ausfedern
- Zu 2. Gebückter Sturzhang beim Rückschaukeln, kräftiger Kippstoss rw aufwärts, Arme sw vw drücken, Streckbewegung ist im Umkehrpunkt beendet, Arme immer gestreckt
- Zu 3. Beine und Hüfte sind Vor- und Rückschwingen gestreckt, Schulter über den Holmen, Griff bleibt fest, rasche peitschenartige Streckung des Körpers nach hinten-oben, Armstoss
- Zu 4. Stütz, Grätsche nicht zu weit, Fussballen auf die Stange pressen, in der Streckphase Beine schliessen, 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, Matten für den Niedersprung rw, Weichbodenmatte im Umkehrpunkt, 2 Barren hoch mit Matten im Barren, 2 Reck mit Matten

Material

2 Ringpaare, 2 Barren, 2 Reck, Matten, Weichbodenmatte

Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). *Lehrmittel Sporterziehung Band 4 und 5*. Bern: EDMZ. Bro 3, S. 11, 12.
Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1978). *Speziallehrmittel Geräteturnen*. Bern: EDMZ.

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	-