





Stufe	4.- 6. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Stabilisation der Rumpf- und Stützmuskulatur
Kompetenz	Über eine funktionelle Haltemuskulatur verfügen, die als Voraussetzung für schonendes und sicheres Sporttreiben und Bewegen im Alltag nötig ist
Niveau C	Ich kann nachweisen, dass ich über eine kräftige Rumpf- und Oberkörpermuskulatur verfüge.



## Schwebesitzdrehen (C)

<b>Aufgabe und Durchführung</b>	<p>Die Schülerin/der Schüler befindet sich mit leicht angewinkelten Beinen und Armen im Schwebesitz (Beine vom Boden abgehoben). Langsames Senken des Rumpfes und Anwinkeln der Arme zur Drehung um die Körperlängsachse nach rechts oder links. Beenden der Bewegung in der Ausgangslage (Schwebesitz, Beine vom Boden abgehoben). Wiederholung des Bewegungsablaufes auf die andere Seite usw.</p> <p>Gezählt wird jede Drehung, die ohne Unterbrechung geturnt werden kann. Am Ende des Bewegungsablaufes hält die Schülerin/der Schüler kurz an – Füße stets vom Boden abgehoben – und wiederholt dann den Bewegungsablauf in die Gegenrichtung. Die korrekten Drehungen werden durch die Lehrperson fortlaufend laut gezählt, wenn die Schülerin/der Schüler im Schwebesitz angelangt ist. Sobald die Schülerin/der Schüler die Füße abstellt, wird die Übung abgebrochen.</p>
<b>Bewertung/ Anforderung</b>	<p>Der Test ist erfüllt, wenn beide Beobachtungspunkte erreicht werden. Nach einem Probedurchgang mit Korrekturen der Lehrperson findet ein Wertungsdurchgang nach mindestens 2 Min. statt.</p>
<b>Beobachtungspunkte</b>	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 20px;">     </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Füße sind stets abgehoben.</li> <li>• Es werden 20 Drehungen ausgeführt.</li> <li>• Das Stützen der Hände am Boden.</li> <li>• Die Schwebesitzstellung wird kürzer als 2 Sek. gehalten.</li> <li>• Die Füße oder Arme berühren den Boden.</li> </ul> </div>
<b>Anweisung für die Schüler/-innen</b>	<p>«Bei dieser Aufgabe startet ihr im Schwebesitz. Beine und Arme sind leicht angewinkelt, die Beine vom Boden abgehoben. Nun neigt ihr euch langsam nach hinten und dreht euch mit angewinkelten Armen um die Körperlängsachse bis ihr wieder im Schwebesitz seid. Der Bewegungsablauf muss fließend geturnt werden. Die Füße müssen stets vom Boden abgehoben bleiben. Ich zähle laut die korrekten Drehungen. Nach jeder Drehung muss die Bewegungsrichtung gewechselt werden. Ihr könnt einzeln den Bewegungsablauf ausprobieren und erhaltet dazu Hinweise von mir. Nach dem Probedurchgang folgt zwei oder mehr Minuten später ein Wertungsdurchgang.»</p>
<b>Aufbau</b>	1 Anlage besteht aus nebeneinander platzierten Matten
<b>Material</b>	2 Matten für 1 Testperson
<b>Quelle</b>	-
<b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b>	<p>Zeit ca. 1 Min. für 1 Schüler/-in</p> <p>Organisation Bewegungsablauf zeigen, erklären, nochmals zeigen. Bewegungsablauf einüben. Korrekte Drehungen der Schülerin oder des Schülers laut zählen, wenn die Schwebesitzlage erreicht ist.</p> <p>Testpersonen 1 Schüler/ -in</p> <p>Probleme Bodenkontakt der Beine; Die nächste Drehung erfolgt, bevor die Schwebesitzlage eingenommen ist.</p>