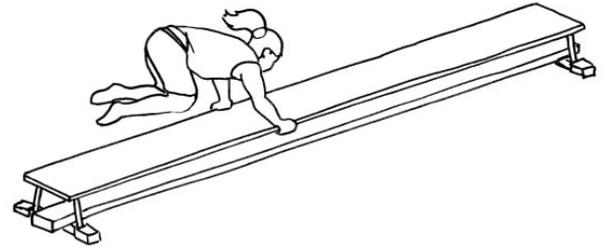




Stufe	1. - 2. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Kraft/ Haltung
Kompetenz	Über eine Rumpfstabilität verfügen, die ein sicheres Sporttreiben und vielfältiges Bewegen im Alltag ermöglicht
Niveau A	Ich kann in verschiedenen Körperstellungen kurz stützen.



Bänklispringen

Aufgabe und Durchführung	Die Schülerinnen und Schüler überqueren mit Abstützen auf der Langbank in 5 – 7 beidbeinigen Sprüngen eine Länge einer Langbank.	
Bewertung/ Anforderung	Die Schülerin oder der Schüler steht seitlich neben der Langbank und hält sich mit beiden Händen seitlich an der Langbank fest. Sie/Er springt in 5 – 7 beidbeinigen Sprüngen über die Langbank und verschiebt sich dabei mit den Händen nach vorne, bis sie/er die ganze Länge überwunden hat.	
Beobachtungspunkte	 <ul style="list-style-type: none"> • Absprung und Landung erfolgt mit beiden Füßen gleichzeitig (beidbeinige Zwischenhüpfer sind erlaubt). • Das Abstützen erfolgt mit beiden Händen. 	
	 <ul style="list-style-type: none"> • Mit einem Fuss wird beim Überspringen das Bänkli berührt bzw. darauf gestanden. • Es werden mehr als 7 Sprünge benötigt. 	
Anweisung für die Schüler/-innen	<p><i>Lehrerdemonstration sinnvoll</i></p> <p>«Du stellst dich seitwärts an ein Ende der Langbank und stützt dich mit beiden Händen seitlich darauf ab. In beidbeinigen Sprüngen versuchst du ans andere Ende der Langbank zu gelangen. Du musst beim Springen jeweils beidbeinig abspringen und beidbeinig landen und darfst dabei nicht aufs Bänkli stehen. Nach dem Überspringen des Bänklis musst du deine Hände immer ein wenig nach vorne schieben, so dass du in 5 bis maximal 7 Sprüngen ans andere Ende gelangst.»</p>	
Aufbau	2 Langbänke in einem Teil der Turnhalle	
Material	2 Langbänke	
Quelle	-	
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	Zeit	ca. 1 Min. für 2 Schülerinnen und Schüler
	Organisation	4 Schüler/-innen halten sich in einem Turnhallenviertel auf. Die andern Schülerinnen und Schüler sind beschäftigt.
	Testpersonen	Pro Anlage 2 Schülerinnen und Schüler
	Probleme	-