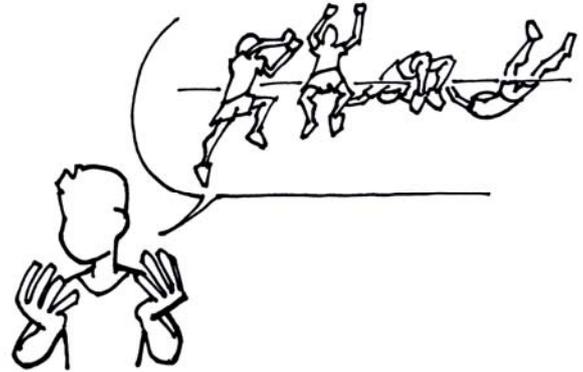




Stufe	6. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Bewegungsabläufe beschreiben und beurteilen
Kompetenz	Das Wesentliche wichtiger Bewegungsabläufe kennen, im Bewegungsablauf der Partnerin/des Partners beobachten und kriteriengeleitet beurteilen
Niveau A	Ich kenne die Merkmale einfacher Bewegungsabläufe und kann diese nennen.
Niveau B	Ich kenne die Merkmale wichtiger Bewegungsabläufe. Ich kann diese bei der Lernpartnerin/beim Lernpartner bezüglich eines vorgegebenen Beurteilungskriteriums beobachten und korrekt mit erfüllt/nicht erfüllt beurteilen.



## Bewegungsabläufe beurteilen (A/B)

### Aufgabe und Durchführung

Die Schüler/-innen benennen die zentralen Merkmale (Knotenpunkte) von Bewegungsabläufen.

### Bewertung/ Anforderung

*Niveau A:*

Zentrale Merkmale von 3 verschiedenen Bewegungsabläufen, die im Unterricht behandelt wurden, werden benannt.

*Niveau B:*

Partnerarbeit: 1 Partner absolviert den Bewegungsablauf 3x. Der Partner beobachtet bei jedem Durchgang ein anderes Kriterium und bewertet dieses mit erfüllt/nicht erfüllt. Die Lehrperson überprüft die Richtigkeit der Beurteilung.

Mögliche Bewegungsabläufe:

- Handstand mit Partnerhilfe
- Strecksprung mit dem Minitrampolin
- Hockwende mit dem Minitrampolin
- Rolle vorwärts
- Handstand zum Abrollen
- Sturzhang an den Schaukelringen
- Schnelllauf
- Schrittsprung
- Schersprung
- Fosbury-Flop
- Wurf mit 3-Schritt-Anlauf
- Basketball: Standwurf
- Handball: Sprungwurf
- Fussball: Passen/Schiessen
- Unihockey: Passen/Schiessen
- Volleyball: Pass/Manchette

**Anweisung für die Schüler/-innen**

«Bei der Beschreibung von Bewegungsabläufen geht es darum, die zentralen Merkmale einer sportlichen Bewegung, zum Beispiel anhand eines Reihenbildes, zu kennen und zu benennen. Schreibe die Merkmale in das beiliegende Formular.»

*Niveau B zudem:*

«Beobachte deinen Partner/deine Partnerin, wenn er/sie den Bewegungsablauf ausführt. Bei jedem der drei Versuche gibst du zu einem vereinbarten Merkmal eine Rückmeldung, ob dieses erfüllt oder nicht erfüllt wurde.»

**Aufbau**

-

**Material**

Reihenbilder von Bewegungsabläufen, z.B. aus Baumberger & Müller (2009), S. 16 bis 21, 24, 37, 38, 40, 42, 51, 52, 54, 56, 57 oder Baumberger & Müller (2007), S. 8, 9, 12, 13, 18, 19.

**Quelle**

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (2005). Lehrmittel Sporterziehung Band 4. Bern: EDMZ.

Baumberger, J. & Müller, U. (2007<sup>3</sup>). *Sportheft 4.-6. Klasse*. Horgen: bm-sportverlag.ch.

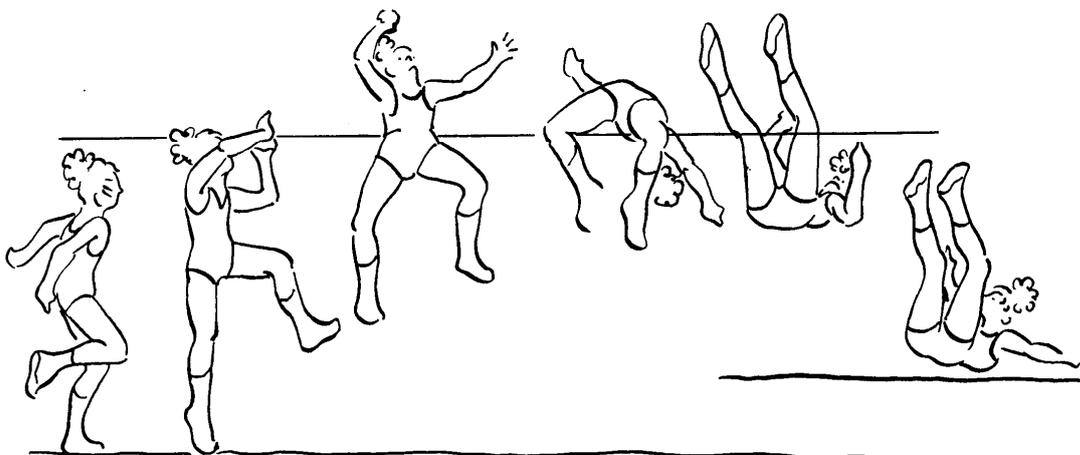
Baumberger, J. & Müller, U. (2009<sup>5</sup>). *Unterrichtshilfen zum Planen – Durchführen – Auswerten. Lehrerbeilage zum Lehrmittel Sporterziehung. Band 4*. Horgen: bm-sportverlag.ch.

**Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte**

Zeit	<i>Niveau A:</i>	ca. 5 Minuten für eine Klasse
	<i>Niveau B:</i>	ca. 10 Minuten für 4 Schüler/-innen
Organisation	<i>Niveau A:</i>	-
	<i>Niveau B:</i>	ca. 4 Schüler/-innen gleichzeitig kontrollieren
Testpersonen	<i>Niveau A:</i>	1 Klasse
	<i>Niveau B:</i>	4 Schüler/-innen
Probleme	-	

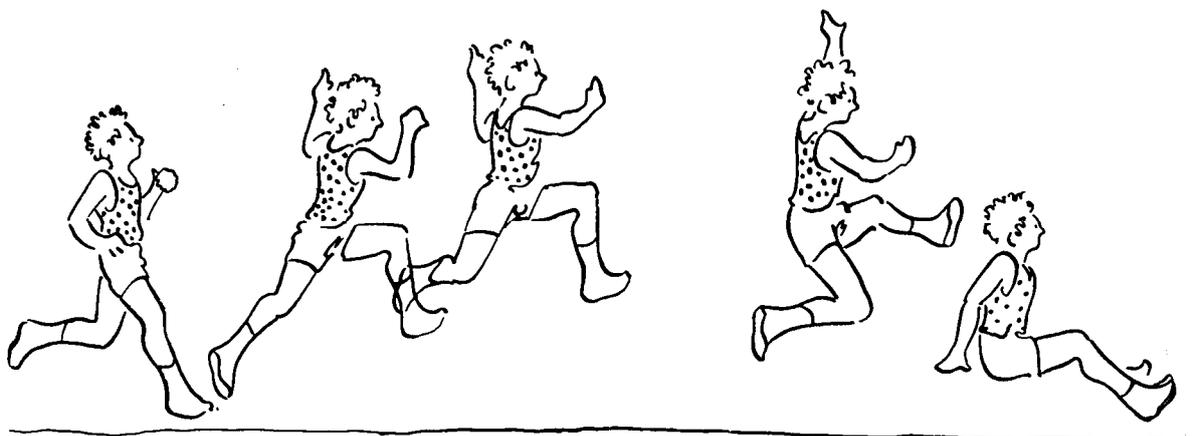
Anhang 1: Testblätter Bewegungsabläufe

Schreibe die Merkmale der einzelnen Phasen des Fosbury-Flops in die entsprechenden Felder:



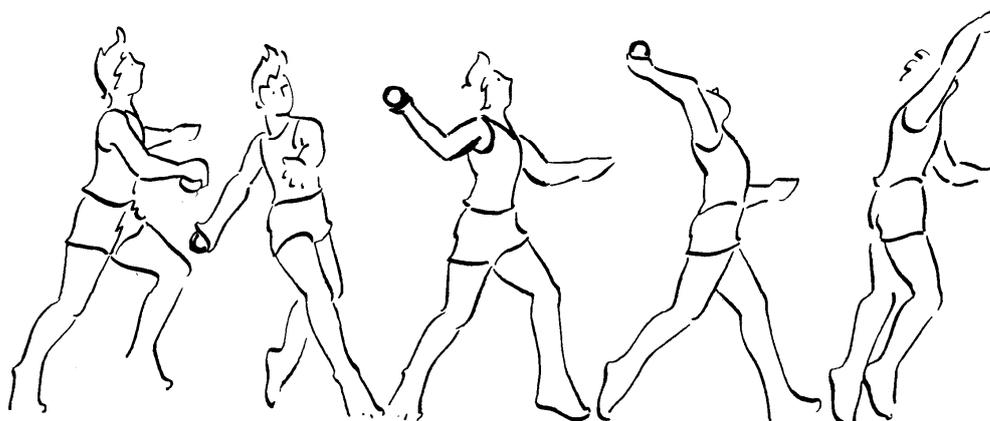
Anlauf:	Absprung:	Flug:	Landung:

Schreibe die Merkmale der einzelnen Phasen des Schrittsprungs in die entsprechenden Felder:



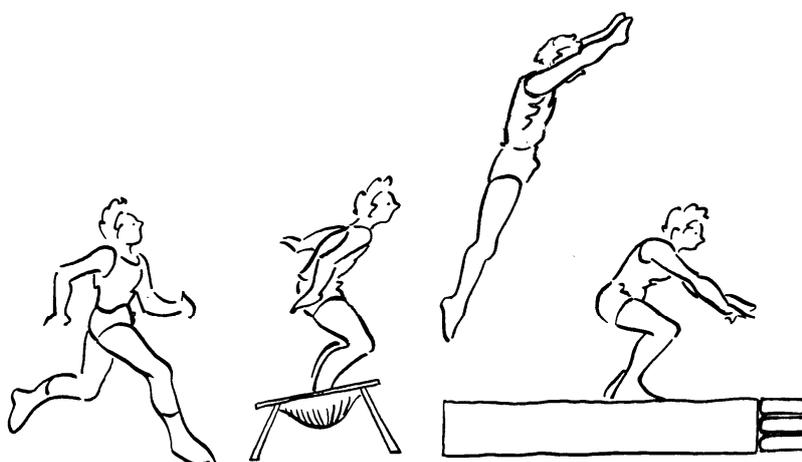
Anlauf:	Absprung:	Flug:	Landung:

Schreibe die Merkmale der einzelnen Phasen des Wurfs mit 3-Schritt-Anlauf in die entsprechenden Felder:



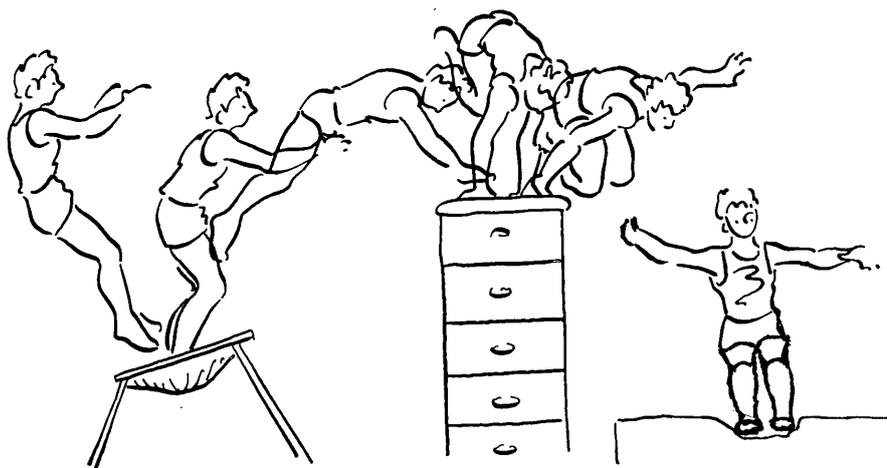
Schrittfolge:	Impulsschritt:	Wurfauslage:	Abwurf:

Schreibe die Merkmale der einzelnen Phasen des Schrittsprungs in die entsprechenden Felder:



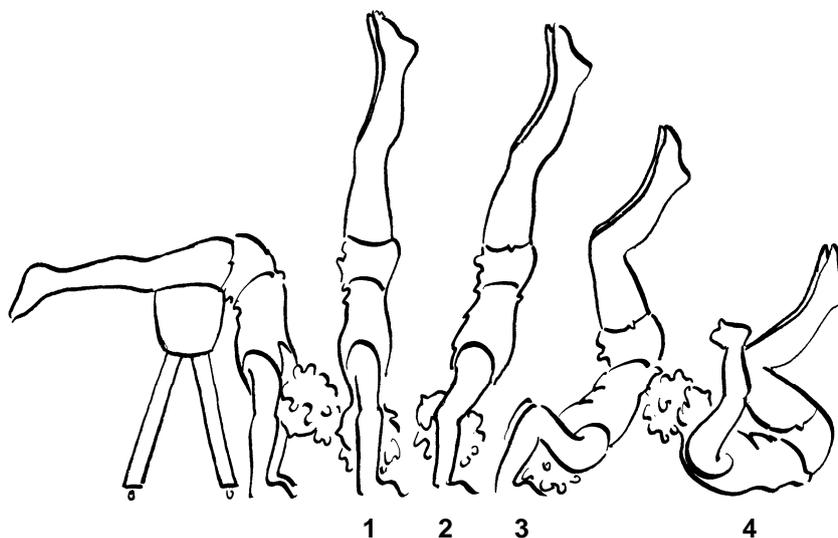
Anlauf:	Absprung:	Flugphase:	Landung:

Schreibe die Merkmale der einzelnen Phasen der Hockwende mit dem Minitrampolin in die entsprechenden Felder:



Anlauf:	Absprung:	Flugphase:	Landung:

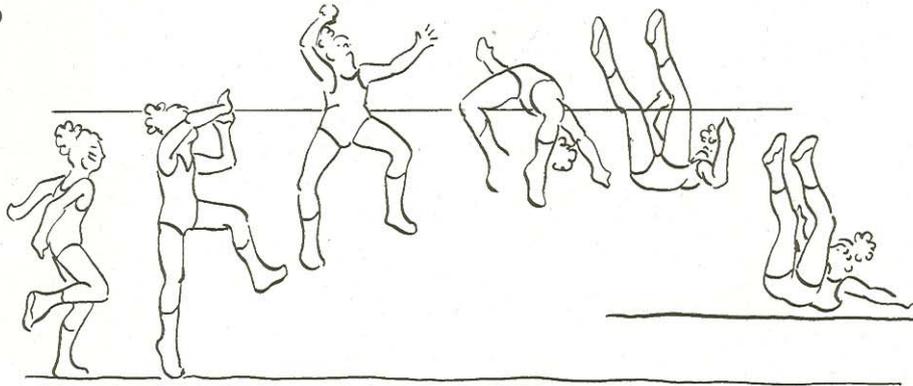
Schreibe die Merkmale der einzelnen Phasen des Hüftaufschwungs in die entsprechenden Felder:



1:	2:	3:	4:

## Anhang 2: Lösungsblätter Bewegungsabläufe

### Fosbury-Flop



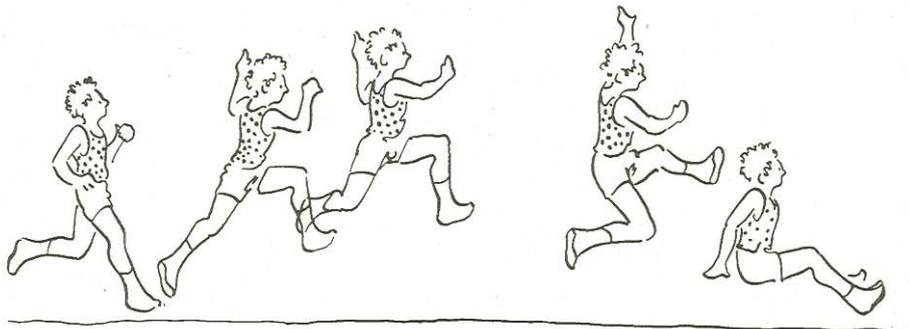
**Anlauf:**  
Bogenlauf  
(«Töff-Fahrer»)

**Absprung:**  
Oberschenkel des Schwungbeines  
waagrecht, Doppelarmeinsatz  
(«Arme und Schwungbein hoch»)

**Flug:**  
Hüfte hoch  
(«Brückenstellung»)

**Landung:**  
Beine rechtwinklig zur Latte  
(«quer zur Matte liegen»)

### Schrittsprung



**Anlauf:**  
Steigerungslauf  
auf den Fußballen  
(«Trabpferd»)

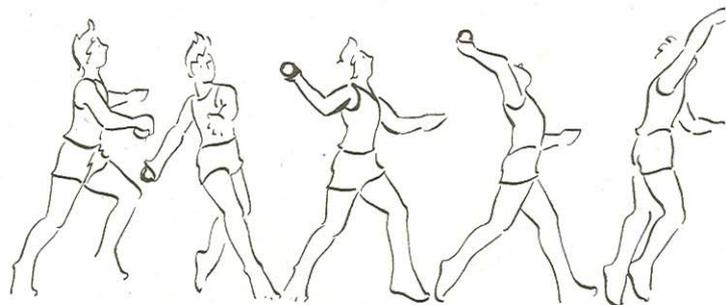
**Absprung:**  
Sprungbein gestreckt,  
Oberkörper aufrecht  
(«Blick geradeaus»)

**Flug:**  
Weite Schrittstellung  
(«nach vorn greifen»)

**Landung:**  
Beide Beine nach vorn  
(«Beine nach vorn werfen»)

### Wurf mit 3-Schritt-Anlauf

- **Schrittfolge:** li-re-li im Rhythmus  
«tam-ta-tam»
- **Impulsschritt «tam»:** Langer, flacher Schritt  
(«über den Graben springen»)
- **Wurfauslage «ta»:** Gewicht auf dem  
hinteren Bein; Wurfarm locker gestreckt  
(«Gewicht hinten»)
- **Abwurf «tam»:** Bogenspannung; Ellbogen  
voraus («Hüfte voraus»)



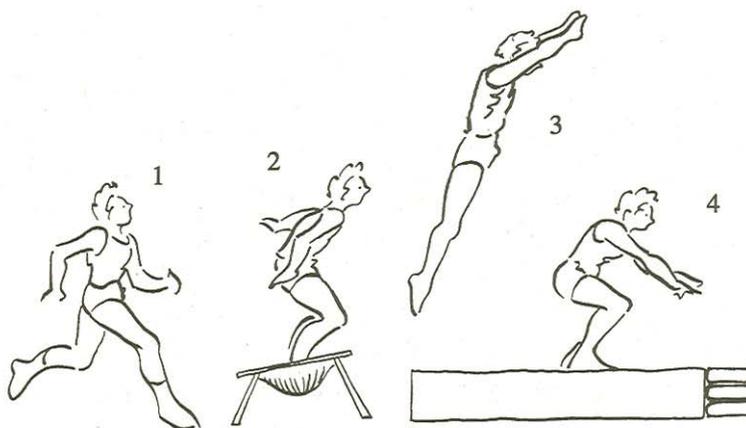
tam

ta

tam

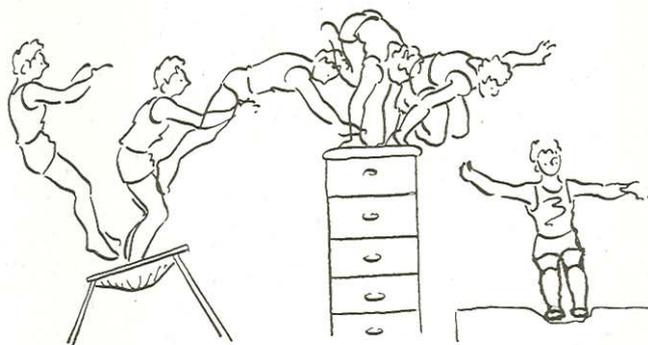
## Strecksprung mit dem Minitrampolin

- 1 Dosierter Anlauf
- 2 Einspringen: Körper gespannt, Arme hinten («Schwung holen»)
- 3 Arme vorwärts hochführen, Körper gespannt – kein Hohlkreuz («Bauch und Gesäss spannen»)
- 4 Weiche Landung («Tief gehen und die Matte berühren»)



**Hockwende über den Kasten quer:** Absprung vom Minitrampolin. Hände auf dem Kasten im Querstütz aufsetzen. Mit dem Steigen der Hüfte verlässt eine Hand den Stütz und leitet die Vierteldrehung um den Stützarm ein. Vor der Landung den Körper durch Heben des Kopfes aufrichten. Das Körpergewicht durch eine weiche Landung auffangen. Die Hockwende mit 1/4 Drehung nach links und rechts ausführen!

- Erleichterung: Hockwende aus dem Federn vom Minitrampolin, wobei die Lehrperson die Bewegung durch Schubhilfe an der Hüfte unterstützt.
- Das Gesäss mit gestreckten Beinen und gebücktem Körper in die Höhe strecken, den Winkel zwischen Oberkörper und Beinen zum Handstand öffnen und Abwenden mit 1/4 Drehung (Hochwende).



**Handstand-Abrollen:** 1 S legt sich über einen Bock (oder über ein mit einer Matte gepolstertes Reck) und schwingt mit Hilfe von zwei Partnern in den Handstand auf. Anschliessend Abrollen mit Partnerhilfe an den Oberschenkeln. Bewegungsmerkmale:

- 1 Den Körper spannen (kein Hohlkreuz!).
- 2 Den Körper möglichst lange strecken.
- 3 Die Arme leicht beugen, Kinn gegen die Brust.
- 4 Mit rundem Rücken abrollen.

*Lernhilfen und Aufbauformen:*

- Aus der Kerze abrollen zum Aufstehen ohne Hilfe der Hände; dabei den Körper lange gestreckt lassen.
- Aus der Standwaage die Hände auf der Matte aufstützen, das Kinn anziehen, die Schultern auf die Matte bringen und mit möglichst lange gestreckten Beinen abrollen zum Kauerstand.
- Handstand-Abrollen zur Kauerstellung mit Partnerhilfe an den Oberschenkeln.
- Selbständig in den Handstand aufschwingen und mit Partnerhilfe abrollen.

