



Stufe	4.- 6. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Koordination
Kompetenz	Herausfordernde Bewegungsaufgaben lösen
Niveau A	Ich kann einfache Bewegungs- aufgaben geschickt lösen.
Niveau B	Ich kann schwierige Bewegungsaufgaben lösen.
Niveau C	Ich kann schwierige Bewegungs- aufgaben sicher und geschickt lösen.



Einbeinstand mit geschl. Augen (A/B/C)

Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler steht 30 Sek lang mit geschlossenen Augen auf einem Bein. Die Testperson kann das Standbein frei wählen, es darf jedoch während des Tests nicht gewechselt werden. Die Testperson führt den Test barfuss oder in Strümpfen (Socken) durch. Die Uhr läuft, sobald die Testperson mit geschlossenen Augen in der Balanceposition steht.

Alle Beobachtungspunkte müssen erfüllt sein.

Bewertung/ Anforderung

Niveau A: Innerhalb von 30 Sekunden wird maximal 2-mal abgestanden.
Niveau B: Innerhalb von 30 Sekunden wird maximal 1-mal abgestanden.
Niveau C: Innerhalb von 30 Sekunden wird nicht abgestanden.

Beobachtungspunkte

- Die Augen müssen ganz geschlossen sein
- Auf dem Standbein darf nicht gehüpft werden
- Das Standbein darf nicht verschoben werden

Anweisung für die Schüler/-innen

«Bei diesem Test wird euer Gleichgewicht überprüft. Nachdem ihr euch gerade hingestellt habt, schliesst ihr die Augen. Dann hebt ihr ein Bein leicht an und versucht im Gleichgewicht stehen zu bleiben. Die Arme und das angehobene Bein dürfen zum Ausbalancieren benutzt werden. Mit dem Standbein darf nicht gehüpft werden. Das Standbein darf nicht verschoben werden. Die Augen müssen immer ganz geschlossen sein.»

Aufbau

-

Material

Stoppuhr

Quelle

Bös, K. & Tittlbach, S. (2002). Motorische Tests. SportPraxis Sonderheft. Wiebelsheim: Limpert.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit 2 Min. für 4 Schüler/-innen
 Organisation 4 Schüler/-innen gleichzeitig beurteilen
 Testpersonen 4 Schüler/-innen
 Probleme -