



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.

Drehungen auf der Langbankkante (A/B/C)

Aufgabe und Durchführung	Die Schülerin bzw. der Schüler soll auf einer umgedrehten Langbank (= Langbankkante) innerhalb von 20 Sekunden die grösstmögliche Anzahl von Drehungen um die Längsachse ausführen. Bei beidfüssigem Verlassen der Langbankkante wird der Versuch abgebrochen. Die Schülerin bzw. der Schüler hat 2 Versuche, wobei der bessere zählt.
Bewertung/ Anforderung	<p><i>Niveau A:</i> Die Aufgabe ist erfüllt, wenn mindestens 4 Umdrehungen ausgeführt werden.</p> <p><i>Niveau B:</i> Die Aufgabe ist erfüllt, wenn mindestens 6 Umdrehungen ausgeführt werden.</p> <p><i>Niveau C:</i> Die Aufgabe ist erfüllt, wenn mindestens 8 Umdrehungen ausgeführt werden.</p> <p>Es wird die Anzahl an Umdrehungen in 20 Sekunden gezählt.</p>
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Wird ein einzelner Fuss mehr als zweimal auf den Boden gesetzt, so ist der Versuch ungültig. • Werden beide Füsse auf den Boden gesetzt, so wird der Versuch abgebrochen und neu begonnen.
Anweisung für die Schüler/-innen	«Bei diesem Test soll eure Gleichgewichtsfähigkeit überprüft werden. Stellt euch auf die Langbankkante. Jetzt dreht ihr euch während 20 Sekunden auf die gleiche Seite möglichst oft im Kreis. Eine Drehung ist abgeschlossen, wenn ihr sicher wieder in der Ausgangsstellung steht. Beim Verlassen der Bank mit einem Fuss ist die Drehung abzubrechen und der Versuch neu zu beginnen. Der Versuch ist ungültig, wenn die Bank mit beiden Füssen verlassen wird oder ein Fuss mehr als 2x den Boden berührt.»
Aufbau	2 Anlagen mit je 1 Langbank mit der Schmalseite nach oben
Material	2 Langbänke
Quelle	Senf, G. & Döring, T. (2005). <i>Handreichung zur Leistungsermittlung und Leistungsbewertung im Schulsport</i> . Dresden: Sächsisches Staatsministerium für Kultus.
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	<p>Zeit ca. 2 Min. für 2 Schüler/-innen</p> <p>Organisation Es muss genügend Abstand zwischen den Langbänken einberechnet werden. Ein Partner zählt die Anzahl korrekter Drehungen.</p> <p>Testpersonen pro Anlage 2 Testpersonen</p> <p>Probleme -</p>