



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

Prellend über Langbankkante gehen (A)

Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler geht vorwärts auf der Langbankkante und prellt dazu einen Ball auf den Boden. Wenn sie/er am Ende der Langbankkante angelangt ist, fängt sie/er den Ball und beendet so die Übung im Stehen. Der Test muss bei 2 Versuchen mindestens 1-mal bestanden werden.

Bewertung/ Anforderung

Der Ball muss ununterbrochen mit einer Hand geprellt werden.
Die Langbankkante darf nicht verlassen werden.

Beobachtungspunkte

- Start am Anfang der Langbankkante
- Ununterbrochenes, einhändiges Prellen des Balles entlang der Langbankkante
- Abschluss der Übung durch Fangen des Balles am Ende der Langbankkante (im Stehen)

Anweisung für die Schüler/-innen

«Bei diesem Test wird eure Geschicklichkeit überprüft. Stellt euch mit einem Ball in den Händen ganz aussen auf die Langbankkante. Geht vorwärts entlang der Langbankkante und prellt dazu ununterbrochen den Ball mit einer Hand auf den Boden. Fangt den Ball, wenn ihr am Ende der Langbankkante angelangt seid. Der Test ist erfüllt, wenn ihr das ohne Fehler schafft. Ihr habt dazu 2 Versuche.»

Aufbau

2 Anlagen mit je 1 Langbank

Material

2 Langbänke, 2 Volley-, oder Hand- oder Basketbälle

Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (2005). Lehrmittel Sporterziehung Band 4. Bern: EDMZ. Bro 5, S. 32

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 30 Sek. für 2 Personen
Organisation	Je 2 Schüler/-innen absolvieren die Testübung gleichzeitig.
Testpersonen	2 Schüler/-innen
Probleme	-