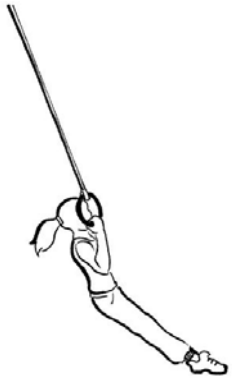
qims.ch
Qualität im Sport- und Bewegungsunterricht

Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Turnen
Kompetenz	Turnerische Elemente am Boden und an Grossgeräten vorzeigen können
Niveau A	Ich kann eine einfache Übungsfolge am Boden oder an einem Gerät turnen, wobei statische und dynamische Elemente integriert werden.



Schaukelringe (A)

Aufgabe und Durchführung

Aus folgenden Elementen soll eine Übung geturnt werden:
- Beugehang im Stand an überkopfhohen Ringen mit Anstossen. Rückschaukeln im Beugehang und Senken am Ende des Rückschaukelns
- ½ Drehung
- ½ + ¼ Drehung zum Seitschwingen, ¾ Drehung zurück
- Niedersprung rückwärts (rw)
- Sturzhang im Stand an kopfhohen Ringen

Bewertung/ Anforderung

Der Test ist bestanden, wenn alle Beobachtungspunkte erfüllt werden. Die Testperson hat 2 Versuche.

Beobachtungspunkte

- Es werden 5 Elemente geturnt.
- Technik
- Haltung
- Dynamik
- Rhythmus

- Dasselbe Element wird 2x geturnt (Variationen erlaubt)

Anweisung für die Lernenden

«Ich gebe euch eine Übung, die ihr ausführen sollt. Übt, bis ihr das Programm beherrscht. Bewertet werden eure Haltung und Technik, die Dynamik und der Rhythmus. Anstossen und Zwischenschaukeln ist erlaubt.»

Aufbau

1 Ringpaar in Reichhöhe des/-r Lernenden einstellen, 2-3 dünne Matten und 16cm Matte oder Sprungkissen für Niedersprung rw

Material

Schaukelringe, dünne Matten, 16cm Matten für den Niedersprung

Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1978). *Lehrmittel Turnen und Sport in der Schule.* Bern: EDMZ. Band 7 - Geräteturnen Mädchen und Knaben.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 4min pro Testperson
Organisation	Eine Testperson demonstriert ihre Übungsfolge, die nächste bereitet sich vor. Ein/e Lernende/-r steht als Anstoss-Hilfe bereit.
Testpersonen	1 Lernende/-r
Probleme	Kraftmangel, um Elemente aneinanderzuhängen.

© Schweizerische Eidgenossenschaft, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen