



Stufe	1. - 2. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Drehen
Kompetenz	Vielseitige Rotationen ausführen können
Niveau A	Ich kann einfache Rotationen ausführen.



Abschwingen

Aufgabe und Durchführung	Am Reck aus dem Stütz vorwärts abschwingen zum Stand mit Lernhilfe.	
Bewertung/ Anforderung	Das Abschwingen vorwärts muss als Grobform vorhanden sein. (Hilfestellung zum Sprung in den Stütz und) Hilfestellung beim Drehen ist erlaubt. Die Schülerin/der Schüler hat 1 Versuch.	
Beobachtungspunkte	 <ul style="list-style-type: none"> kontrolliertes Absenken des Oberkörpers mit Einleitung der Drehung ½ Drehung im Päckli um Stange kontrolliertes Absenken der Beine 	
	 <ul style="list-style-type: none"> Füsse schlagen auf dem Boden auf 	
Anweisung für die Schüler/-innen	«Bei dieser Aufgabe beginnst du im Stütz am Reck. Du darfst selber in den Stütz springen oder dir dabei helfen lassen. Nun schwingst du vorwärts ab, indem du langsam den Oberkörper vorwärts senkst und in einem Päckli um die Stange drehst. Zum Schluss stellst du deine Füsse sorgfältig auf den Boden. Wenn es beim Drehen nicht mehr weitergeht, darf dir jemand helfen. Du hast 1 Versuch.»	
Aufbau	Es werden alle Recke aufgestellt, wobei 2 nebeneinander liegende Recke als Teststationen verwendet werden. Bei den Teststationen ist das Reck brusthoch einzustellen (den Schüler/-innen anpassen bzw. zwei unterschiedliche Höhen einstellen). An den anderen Recks kann frei oder nach Anweisungen der Lehrperson geturnt werden.	
Material	2 Reck, 4 dünne Matten	
Quelle	Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). <i>Lehrmittel Sporterziehung Band 3, 1.-4. Schuljahr</i> . Bern: EDMZ. Bro 3, S. 20.	
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	Zeit	ca. 30 Sek. für 2 Schüler/-innen
	Organisation	2 nebeneinander liegende Anlagen
	Testpersonen	Pro Anlage 1 Testperson und 1 helfende Person
	Probleme	-