



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



## Zahnrad

|   |  |   |
|---|--|---|
| <b>Aufgabe und Durchführung</b>                 | Die Schülerin/der Schüler sitzt auf einem Therapieball unter der Reckstange. Aus dieser Ausgangsposition wird ein Felgaufschwung ausgeführt.   |   |
| <b>Bewertung/ Anforderung</b>                   | Der Test ist erfüllt, wenn der Schüler bzw. die Schülerin den Felgaufschwung zum Stütz ausführen kann. Die Schülerin/der Schüler hat 2 Versuche.   |   |
| <b>Beobachtungspunkte</b>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit den Knien möglichst nahe an die Nase</li> <li>• Oberkörper nach der Drehung aufrichten zum Stütz</li> </ul>   |   |
| <b>Anweisung für die Schüler/-innen</b>         | «Bei dieser Aufgabe sitzt ihr auf dem Therapieball, die Reckstange in der Hüftbeuge gefasst. Nun bringt ihr den Therapieball ins Vorwärtsrollen, kommt mit den Knien möglichst nahe zur Nase und dreht um die Reckstange rückwärts hoch. Ihr habt 1 Versuch.»  |   |
| <b>Aufbau</b>                                   | Zwei Reckanlagen mit 2 dünnen Matten aufstellen. Die Reckstangen sind unterschiedlich hoch eingestellt. Therapieball unter die Reckstange platzieren. Wenn eine Schülerin/ein Schüler auf dem Ball sitzt, muss die Hüfte möglichst nahe an der Reckstange sein. Eventuell beide Anlagen ausprobieren oder die Reckstange individuell anpassen. |   |
| <b>Material</b>                                 | 2 Reckanlagen, 4 dünne Matten, 2 Therapiebälle   |   |
| <b>Quelle</b>                                   | Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1998). <i>Lehrmittel Sporterziehung Band 3, 1.-4. Schuljahr</i> . Bern: EDMZ. Bro 3, S. 21.   |   |
| <b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b> | Zeit   | ca. 1 Min. für 1 Schülerin/Schüler  |
|   | Organisation   | 2 Anlagen mit unterschiedlicher Stangenhöhe   |
|   | Testpersonen   | Pro Anlage 1 Testperson und 2 Hilfspersonen (zum Verstellen der Reckstange)                     |
|   | Probleme   | Therapieball am falschen Ort platziert (mit dem Therapieball direkt unter der Stange beginnen). |