



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



## Rolle vorwärts mit Physioball

### Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler liegt in Bauchlage auf einem Physioball, die Hände sind auf dem Boden abgestützt. Aus dieser Position wird über den hohen Stütz auf die Doppelmatte abgerollt.

### Bewertung/ Anforderung

Der Test ist erfüllt, wenn der Schüler/die Schülerin aus der Bauchlage auf einem Physioball über den hohen Stütz auf eine Doppelmatte abrollen kann. Die Schülerin/der Schüler hat 2 Versuche.

### Beobachtungspunkte



- Die Hände werden parallel auf dem Boden aufgesetzt.
- Die Schülerin bzw. der Schüler rollt über den Nacken-Rücken rund ab.
- Die Schülerin bzw. der Schüler ist für einen kurzen Moment im hohen Stütz.
- Die Schülerin/der Schüler steht ohne Hilfe der Hände auf.



- Die Schülerin bzw. der Schüler knickt mit den Armen ein.
- Das Abrollen erfolgt über den Kopf und nicht über den Nacken.

### Anweisung für die Schüler/-innen

«Bei dieser Aufgabe liegst du zuerst in Bauchlage auf dem Physioball, die Hände auf dem Boden abgestützt. Nun verlagerst du dein Gewicht auf die Hände und rollst über den hohen Stütz auf die Matten ab. Versuche dabei nicht über den Kopf abzurollen und ohne Hilfe der Hände aufzustehen. Du hast 2 Versuche.»

### Aufbau

In der Verlängerung zu einem Physioball liegen 2 Doppelmatten.

### Material

1 Physioball, 4 dünne Matten

### Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). *Lehrmittel Sporterziehung Band 3, 1.-4. Schuljahr*. Bern: EDMZ. Bro 3, S. 19.

### Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 30 Sek. pro Schülerin bzw. Schüler
Organisation	-
Testpersonen	Pro Anlage 1 Testperson
Probleme	-