



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



Hüftaufschwung

Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin bzw. der Schüler steht in Vorschrittstellung hinter der Reckstange. Aus dieser Ausgangsposition wird ein Hüftaufschwung zum Stütz ausgeführt.

Bewertung/ Anforderung

Der Test ist erfüllt, wenn der Schüler bzw. die Schülerin den Felgaufschwung zum Stütz ausführen kann. Die Schülerin/der Schüler hat 2 Versuche.

Beobachtungspunkte



- Drehung mit gehockten oder gestreckten Beinen
- Arme sind beim Stütz gestreckt



- Die Arme sind im Stütz nicht gestreckt.
- Die Stützposition kann nicht gehalten werden.

Anweisung für die Schüler/-innen

«Bei dieser Aufgabe stehst du in Vorschrittstellung hinter der Reckstange. Nun versuchst du die Beine so nach oben rückwärts zu bringen, dass du mit der Hüfte um die Stange drehst und im Stütz halten kannst. Du hast 2 Versuche.»

Aufbau

Zwei Reckanlagen mit je 2 dünnen Matten aufstellen. Die Reckstangen sind unterschiedlich hoch eingestellt und müssen evtl. den Schüler/-innen für ein optimales Turnen angepasst werden.

Material

2 Reckanlagen, 4 dünne Matten

Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). *Lehrmittel Sporterziehung Band 3, 1.-4. Schuljahr*. Bern: EDMZ. Bro 3, S. 20.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 30 Sek. für 2 Schüler/-innen
Organisation	2 Anlage mit unterschiedlicher Stangenhöhe
Testpersonen	Pro Anlage 1 Testperson
Probleme	Reckstange hat nicht optimale Höhe und muss verstellt werden.