





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



Rolle rückwärts

Aufgabe und Durchführung	Die Schülerin bzw. der Schüler führt aus dem Kauerstand auf einer dünnen Matte eine Rolle rückwärts mit Abstützen beider Hände zur Landung auf den Füßen aus.								
Bewertung/ Anforderung	Der Test ist erfüllt, wenn der Schüler/die Schülerin die Rolle rückwärts korrekt ausgeführt hat (siehe Beobachtungspunkte). Die Testperson hat 2 Versuche.								
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Der Körper bleibt während der ganzen Drehung in Kauerstellung.• Die Schülerin bzw. der Schüler stützt mit den Händen neben dem Kopf auf die Matte.• Die Bewegung führt zum Kauerstand. • Der Kopf weicht seitlich aus.• Die Knie berühren den Boden.								
Anweisung für die Schüler/-innen	«Bei dieser Aufgabe stehst du im Kauerstand mit dem Rücken zur dünnen Matte und machst eine Rolle rückwärts. Achte darauf, dass du deine Hände neben dem Kopf auf die Matte aufstützt und somit das Rollen über den Kopf etwas entlasten kannst. Du musst unbedingt auf den Füßen landen und darfst mit den Knien den Boden nicht berühren, damit die Rolle rückwärts korrekt ausgeführt ist. Du hast 2 Versuche.»								
Aufbau	Eine Bahn aus 3 dünnen Matten auslegen								
Material	3 dünne Matte								
Quelle	Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). <i>Lehrmittel Sporterziehung Band 3, 1.-4. Schuljahr</i> . Bern: EDMZ. Bro 3, S. 19.								
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	<table><tr><td>Zeit</td><td>ca. 30 Sek. pro Schülerin bzw. Schüler</td></tr><tr><td>Organisation</td><td>1 Anlage um den Test durchzuführen. Kann Teil im Stationenunterricht sein.</td></tr><tr><td>Testpersonen</td><td>Pro Anlage 1 Testperson</td></tr><tr><td>Probleme</td><td>-</td></tr></table>	Zeit	ca. 30 Sek. pro Schülerin bzw. Schüler	Organisation	1 Anlage um den Test durchzuführen. Kann Teil im Stationenunterricht sein.	Testpersonen	Pro Anlage 1 Testperson	Probleme	-
Zeit	ca. 30 Sek. pro Schülerin bzw. Schüler								
Organisation	1 Anlage um den Test durchzuführen. Kann Teil im Stationenunterricht sein.								
Testpersonen	Pro Anlage 1 Testperson								
Probleme	-								