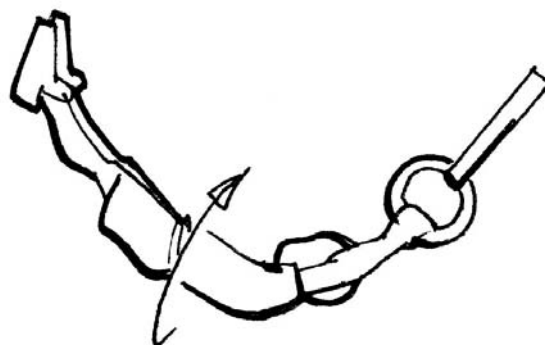




Stufe	5./ 6. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Schaukeln und Schwingen
Kompetenz	An Geräten funktionell schaukeln und schwingen können
Niveau A	Ich kann an Schaukelgeräten einfache Bewegungen ausführen.



Schaukeln mit halben Drehungen (A)

Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler schaukelt an einem Ringpaar vor und zurück. Beim 3. Vorschaukeln turnt sie/er eine halbe Drehung. Am Ende des Rückschaukelns wird die Drehung aufgelöst. Die Übung wird beim nächsten Vor- und Rückschaukeln wiederholt (total 4 halbe Drehungen). Die Turnenden haben einen zweiten Versuch, wenn beim ersten Versuch nicht alle Bewegungsmerkmale erfüllt sind.

Bewertung/ Anforderung

Alle Beobachtungspunkte müssen erfüllt sein.

Beobachtungspunkte

- Rhythmisches Schaukeln im Zweitaktschritt «ta-tam» (während der ganzen Übung)
- Im «toten Punkt» auflösen der «C-Pose» mit schnellem Strecken des Hüftwinkels und sofortigem Zurückziehen des Bauchnabels gegen die Wirbelsäule mit einer halben Drehung um die Längsachse (Drehimpuls: Becken, Oberkörper)
- Beine beim Drehen gespannt, gestreckt, geschlossen
- Effizienz des Pendels (Schwunghöhe)

Anweisung für die Schüler/-innen

«Bei diesem Test wird kontrolliert, ob du beim Schaukeln und Schwingen ein kleines Kunststück in guter Körperhaltung vollführen kannst. Achte auf eine korrekte Schaukeltechnik und turne nach dem 3. Vorschaukeln eine halbe Drehung. Löse die Drehung hinten auf und wiederhole die beiden halben Drehungen. Achte bei den Drehungen darauf, dass deine Beine gespannt, gestreckt und zusammen sind. Beende die Übung indem du beim Rückschaukeln mit den Füßen bremst und nach vorne wegläufst.»

Aufbau

1 Anlage mit 5 Schaukelringpaaren

Material

Schaukelringe

Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (2005). Lehrmittel Sporterziehung Band 4. Bern: EDMZ. Bro 3.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 1 Min. für 1 Schüler/-in
Organisation	Mehrere gleich grosse Schüler/-innen bilden eine Gruppe. Jede Gruppe stellt bei einem Ringpaar die Höhe korrekt ein. Anschliessend demonstrieren alle die Übung an ihrem Gerät. Evtl. können zwei Personen gleichzeitig beurteilt werden (gemeinsamer, synchroner Beginn der Übung). Evtl. Halbklassenunterricht.
Testpersonen	pro Anlage 1 bis 2 Schüler/-innen
Probleme	Wartezeiten