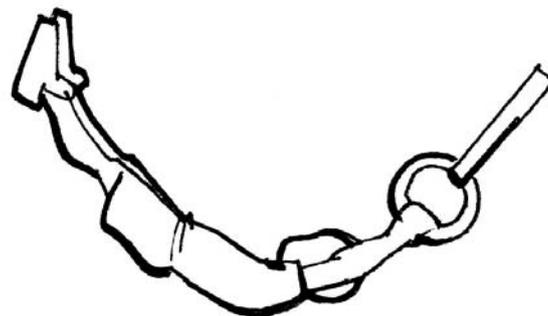




| | |
|---------------|--|
| Stufe | 5./ 6. Schuljahr |
| Dimension | Sachkompetenz |
| Teildimension | Schaukeln und Schwingen |
| Kompetenz | An Geräten funktionell schaukeln und schwingen |
| Niveau A | Ich kann an Schaukelgeräten einfache Bewegungen ausführen. |



Schaukeln an den Ringen (A)

Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler schaukelt an einem Ringpaar und demonstriert die korrekte Schaukeltechnik. Nach einigen Schwüngen (ca. 6) bremst sie/er beim Rückschaukeln mit den Füßen ab und läuft dann nach vorne weg. Die Kinder 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»
- Bogenspannung des Körpers beim Abstoss vom Boden
- Umkehrpunkt vorne: Körper gespannt in leichter C-Pose, Beine zusammen, gestreckt, Blick zu den Füßen gerichtet, Ohren liegen zwischen den Armen
- Umkehrpunkt hinten: Körper gespannt in I-Pose, Beine gestreckt und zusammen, Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule
- Effizienz des Pendels (Schwunghöhe)

Anweisung für die Schüler/-innen

«Bei diesem Test wird deine Schaukeltechnik getestet. Schauke vor und zurück und demonstriere die korrekte Schaukeltechnik. Bremse nach etwa 6 Schwüngen beim Rückschaukeln mit den Füßen ab und laufe nach vorne weg, wenn du ausreichend gebremst hast.»

Aufbau

1 Anlage mit 5 bis 6 Schaukelringpaaren

Material

Schaukelringe

Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (2005). Lehrmittel Sporterziehung Band 4. Bern: EDMZ. Bro 3.
Baumberger, J., Müller, U. & Nuttli, P. (2004). *Lehrbeilagen zum Lehrmittel Sporterziehung, Band 3*, S. 38. Horgen: bm-sportverlag.ch.

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 2 Personen gleichzeitig beurteilt werden (gemeinsamer, synchroner Beginn der Übung). Evtl. Halbklassenunterricht. |
| Testpersonen | pro Anlage 1 bis 2 Schüler/-innen |
| Probleme | Wartezeiten |