



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.

## Hüftabschwung am Reck (A)

<b>Aufgabe und Durchführung</b>	Die Schülerin bzw. der Schüler stützt sich auf der Reckstange. Anschliessend lässt sie/er den Oberkörper nach vorne fallen und führt dabei den Kopf zu den Knien und die Fersen zum Gesäss. Mit den Füssen weich landen. Die Schülerinnen und Schüler haben 2 Versuche.	
<b>Bewertung/ Anforderung</b>	Alle Beobachtungspunkte müssen erfüllt werden	
<b>Beobachtungspunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Oberkörper langsam nach vorne fallen lassen</li> <li>• Mit den Füssen weich landen (kein Herunterstürzen)</li> </ul>	
<b>Anweisung für die Schüler/-innen</b>	«Bei diesem Test soll eure Fertigkeit überprüft werden, eine Drehung von der Reckstange auszuführen und weich zu landen. Ihr stützt euch auf der Reckstange auf und lasst anschliessend den Oberkörper nach vorne fallen. Dabei geht der Kopf zu den Knien und die Fersen zum Gesäss. Nachher landen die Füsse weich und ohne Aufprall auf dem Boden.»	
<b>Aufbau</b>	1 Anlage mit 5 bis 6 Reck, zur Sicherung Matten unterlegen	
<b>Material</b>	5 bis 6 Reckanlagen, 10 bis 12 Matten	
<b>Quelle</b>	Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (2005). Lehrmittel Sporterziehung Band 4. Bern: EDMZ. Bro 3.	
<b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b>	Zeit	ca. 1 Min. pro Schülerin bzw. Schüler
	Organisation	Die Schülerinnen und Schüler üben an 4 bis 6 Stangen, die Lehrperson nimmt an einem Reck die Testübung ab
	Testpersonen	1 bis 2 Schülerinnen/Schüler können miteinander beurteilt werden
	Probleme	Füsse setzen nicht weich auf und es erfolgt eine harte Landung (= nicht erfüllt)