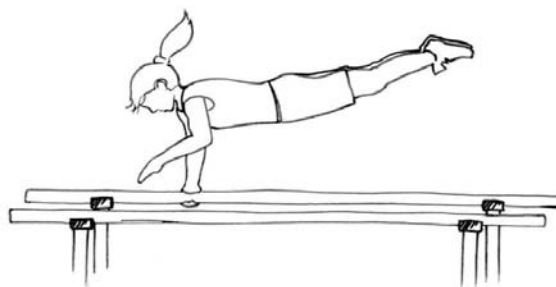




Stufe	5./ 6. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Schaukeln und Schwingen
Kompetenz	An Geräten funktionell schaukeln und schwingen
Niveau A	Ich kann an Schaukelgeräten einfache Bewegungen ausführen.



## Wende am Parallelbarren (A)

### Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler schwingt zwischen den Barrenholmen. Am Ende des 3. Rückschaukelns turnt sie/er eine Wende.

*Wende: Am Ende eines Rückschwunges den Barren seitwärts mit dem Bauch gegen das Gerät über einen Holm verlassen und auf der Matte neben dem Barren landen.*

### Bewertung/ Anforderung

Alle Beobachtungspunkte müssen erfüllt sein

### Beobachtungspunkte

- Schwingen: Harmonische Pendelbewegung des Körpers; Beine gestreckt und gespannt; Ellbogen eingedreht und Gelenk fixiert
- Umkehrpunkt vorne: C-Pose des Körpers, Bauch vor den Armen («Brust heraus»)
- Umkehrpunkt hinten: Körper und Beine gerade
- Wende: Beine gestreckt, keine Berührung der Holme
- Weiche Landung mit Abfedern des Körpergewichts

### Anweisung für die Schüler/-innen

«Bei diesem Test zeigst du, dass du im Barren schwingen kannst und die Wende beherrschst. Turne die Wende am Ende des 3. Rückschwunges und lande dann sanft und weich neben dem Barren auf der Matte.»

### Aufbau

1 Barren, je eine Matte neben den Holmen

### Material

1 Barren, 2 Matten

### Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (2005). Lehrmittel Sporterziehung Band 4. Bern: EDMZ. Bro 3.  
<http://sportunterricht.de/turnen/bjspiele/schwingenstuetz1.html>  
<http://sportunterricht.de/turnen/bjspiele/hohewende1.html>

### Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 1 Min. für 1 Schüler/-in
Organisation	Beschäftigung der Schüler/-innen, die nicht turnen
Testpersonen	1 bis 2 Schüler/-innen können miteinander beurteilt werden
Probleme	-