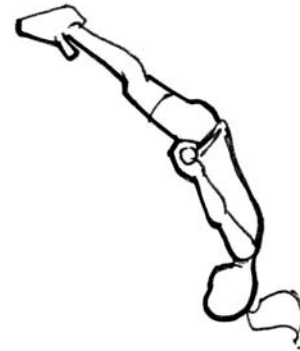




Stufe	5./ 6. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Schaukeln und Schwingen
Kompetenz	An Geräten funktionell schaukeln und schwingen
Niveau B	Ich kann an Schaukelgeräten schwierige Bewegungen ausführen.



Hüftaufschwung am Reck (B)

Aufgabe und Durchführung	Die Schülerin bzw. der Schüler turnt ohne Partnerhilfe an der brusthohen Reckstange einen Hüftaufschwung. Es stehen 2 Versuche zur Verfügung.								
Bewertung/ Anforderung	Die folgenden Beobachtungspunkte müssen erfüllt werden								
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none">• Arme angewinkelt• Kräftiger Abstoss mit dem Standbein• Schwungbein über die Stange schwingen und drehen bis zum Stütz								
Anweisung für die Schüler/-innen	«Bei diesem Test soll eure Fertigkeit überprüft werden, aus dem Stand um die Reckstange herum einen Hüftauschwing auszuführen. Ihr hält euch an der brusthohen Stange mit beiden Händen im Ristgriff (Handrücken nach oben). Die Arme sind gebeugt. Durch einen kräftigen Abstoss mit dem Standbein und dem Aufschwingen des Schwungbeins wird die Hüfte an die Stange gebracht. Anschliessend derht ihr weiter bis zum Stütz auf der Stange.»								
Aufbau	1 Anlage mit 5 bis 6 Reck, zur Sicherung werden je 2 Matten unterlegt.								
Material	5 bis 6 Reckanlagen, 10 bis 12 Matten								
Quelle	Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (2005). Lehrmittel Sporterziehung Band 4. Bern: EDMZ. Bro 3.								
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	<table><tr><td>Zeit</td><td>ca. 1 Min. pro Schülerin bzw. Schüler</td></tr><tr><td>Organisation</td><td>Die Schülerinnen und Schüler üben an 5 bis 6 Reck, die Lehrperson nimmt an einem Reck die Testübung ab</td></tr><tr><td>Testpersonen</td><td>1 bis 2 Schülerinnen/Schüler können miteinander beurteilt werden</td></tr><tr><td>Probleme</td><td>Die Übung muss ohne Partnerhilfe ausgeführt werden können</td></tr></table>	Zeit	ca. 1 Min. pro Schülerin bzw. Schüler	Organisation	Die Schülerinnen und Schüler üben an 5 bis 6 Reck, die Lehrperson nimmt an einem Reck die Testübung ab	Testpersonen	1 bis 2 Schülerinnen/Schüler können miteinander beurteilt werden	Probleme	Die Übung muss ohne Partnerhilfe ausgeführt werden können
Zeit	ca. 1 Min. pro Schülerin bzw. Schüler								
Organisation	Die Schülerinnen und Schüler üben an 5 bis 6 Reck, die Lehrperson nimmt an einem Reck die Testübung ab								
Testpersonen	1 bis 2 Schülerinnen/Schüler können miteinander beurteilt werden								
Probleme	Die Übung muss ohne Partnerhilfe ausgeführt werden können								