



Stufe	5./ 6. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Schaukeln und Schwingen
Kompetenz	An Geräten funktionell schaukeln und schwingen
Niveau C	Ich kann an Schaukelgeräten komplexe Bewegungsabfolgen kontrolliert und in guter Körperhaltung ausführen.

Bewegungsfolge an den Schaukelringen (C)

Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler schaukelt an einem Ringpaar vor und zurück. Am Ende des 3. Vorschaukelns begibt sie/er sich in den *Sturzhang*. Rück- und anschliessender Vorschwung im Sturzhang, Abschwingen zum Rückschwung mit Beschleunigung am Boden, Vorschwung zur *halben Drehung* vorne und deren Auflösung am Ende des Rückschwunges, Beschleunigung zum Aufziehen in den *Beugehang* vorne, Abschwingen hinten und Weglaufen vorwärts.

Bewertung/ Anforderung

Alle Beobachtungspunkte müssen erfüllt sein

Beobachtungspunkte

- Korrekter Bewegungsablauf ohne Zwischenschwung
- Mit kräftigem Abstoss in den Sturzhang aufschwingen (Blick zu den Knien)
- Ausstossen der Beine beim Umkehrpunkt vorne zur Beschleunigung mit den Füßen am Boden
- Beine bei den halben Drehungen gestreckt, gespannt, geschlossen
- Kopf beim Beugehang über den Händen, keine Verdrehung des Körpers um die Längsachse
- Harmonische Pendelbewegung des Körpers

Anweisung für die Schüler/-innen

«Bei diesem Test wird kontrolliert, ob du eine vorgegebene, schwierige Ringübung in guter Körperhaltung turnen kannst. Nach dem 3. Vorschwung erfolgt der Sturzhang vorne, den du am Ende des nächsten Vorschaukelns beendest. Anschliessend folgt eine halbe Drehung vorne, die du hinten wieder auflöst. Als letztes Element turnst du vorne einen Beugehang, den du am Ende des Rückschaukelns beendest. Danach verlässt du die Ringe durch Weglaufen nach vorne.»

Aufbau

1 Anlage mit 5 bis 6 Schaukelringpaaren mit je 2 Matten

Material

Schaukelringe, 10 bis 12 Matten

Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (2005). Lehrmittel Sporterziehung Band 4. Bern: EDMZ. Bro 3.
Baumberger, J. & Müller, U. (2009). Lehrbeilagen zum Lehrmittel Sporterziehung, Band 4. Horgen: bm.sportverlag.ch.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 1 Min. für 1 Schüler/-in
Organisation	Beschäftigung der Schüler/-innen, die nicht turnen, Sicherheit beachten
Testpersonen	1 Schüler/-in wird beurteilt
Probleme	-