



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.



Reckübung (C)

Aufgabe und Durchführung	Die Schülerin bzw. der Schüler turnt ohne Partnerhilfe an der brusthohen Reckstange eine Reckübung aus mindestens 3 Elementen (z.B. Hüftaufschwung, Knieab- und Knieaufschwung, Hüftumschwung, Unterschwung). Es stehen 2 Versuche zur Verfügung.	
Bewertung/ Anforderung	Beide Beobachtungspunkte müssen erfüllt sein:	
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Körperspannung ist vorhanden • Die Elemente werden fließend miteinander verbunden (Bewegungsfluss) 	
Anweisung für die Schüler/-innen	«Bei diesem Test soll eure Fertigkeit überprüft werden, mehrere Elemente am Reck zu einer Übung zusammen zu hängen. Ihr turnt die Übung mit guter Körperspannung und als fließende Bewegung ohne dazwischen anzuhalten.»	
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	Zeit	ca. 1 Min. pro Schüler/-in
	Organisation	Die Schüler/-innen üben an 5 bis 6 Anlagen, die Lehrperson nimmt an einem Reck die Testübung ab
	Testpersonen	1 Schüler/-in
	Probleme	Die Übung muss ohne Partnerhilfe ausgeführt werden können