



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

Bewegungsfolge am Barren (C)

Aufgabe und Durchführung	Die Schülerin/der Schüler schwingt im Barren. Nach dem 3. Vorschaukeln folgt eine dreiteilige Übung. Folgende Elemente sind beispielsweise möglich: Aussenquersitz vor der linken oder rechten Hand; Reitsitz hinter der linken oder rechten Hand; einbeiniger Hockstand hinter der linken oder rechten Hand; Affentanz; Oberarmstand aus dem Grätschsitz oder Schwingen; Abgang mit Wende, Kehre oder Abgrätschen.	
Bewertung/ Anforderung	Alle Beobachtungspunkte müssen erfüllt sein	
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsfluss • Körperhaltung • Schwierigkeitsgrad der Elemente 	
Anweisung für die Schüler/-innen	«Turne eine Barrenübung mit mind. 3 Elementen, die ich vorgängig begutachtet und als schwierig taxiert habe. Um den Test zu bestehen, musst du deine Barrenübung fließend und in guter Körperhaltung turnen.»	
Aufbau	1 Barren für eine Testperson, kleine Matten neben und unter, evtl. auch vor dem Barren	
Material	Barren, kleine Matten	
Quelle	Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (2005). Lehrmittel Sporterziehung Band 4. Bern: EDMZ. Bro 3.	
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	Zeit	ca. 1 Min. für 1 Schüler/-in
	Organisation	Beschäftigung der Schüler/-innen, die nicht turnen
	Testpersonen	1 Schülerin bzw. Schüler
	Probleme	-