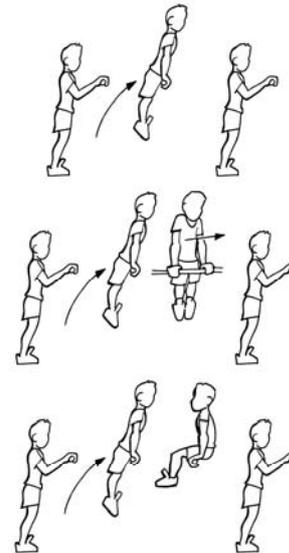




Stufe	1. - 2. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Stützen
Kompetenz	Das Körpergewicht an verschiedenen Geräten stützen können
Niveau A	Ich kann an einem Gerät für eine kurze Zeit stützen.
Niveau B	Ich kann an einem Gerät über längere Zeit stützen.
Niveau C	Ich kann verschiedene Formen des Stützens an einem Gerät variieren.



Reckstütz

Aufgabe und Durchführung	Die Schülerin/der Schüler steht vor der brusthoch eingestellten Reckstange. Sie/er springt vorlings zum Stütz auf die Stange. Die Schüler/der Schüler hat 2 Versuche.
Bewertung/ Anforderung	<p><i>Niveau A:</i> Der Test ist erfüllt, wenn die Schülerin/der Schüler sich mind. 3 Sek. mit gestreckten Armen stützen kann, ohne „einzubrechen“.</p> <p><i>Niveau B:</i> Der Test ist erfüllt, wenn die Schülerin/der Schüler sich mit gestreckten Armen stützen kann und mindestens die halbe Stangenlänge seitwärts ohne „einzubrechen“ überquert.</p> <p><i>Niveau C:</i> Der Test ist erfüllt, wenn die Schülerin/der Schüler sich aus der Stützhaltung drehen kann (halbe Drehung) und ohne Stützhilfe im Gleichgewicht auf der Stange sitzen kann.</p>
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> Die Schülerin/der Schüler kommt in keine Stützhaltung. Die Schülerin/der Schüler bricht sofort wieder ein. Die Arme sind nicht gestreckt. Die Schülerin/der Schüler kann sich nicht mindestens eine halbe Stangenlänge seitwärts verschieben. (<i>Niveau B</i>) Die Schülerin/der Schüler schafft 1/2 Drehung nicht. (<i>Niveau C</i>) Die Schülerin/der Schüler verliert das Gleichgewicht nach der Drehung und kann nicht in der Sitzhaltung bleiben. (<i>Niveau C</i>)
Anweisung für die Schüler/-innen	«Stellt euch vor eine brusthoch eingestellte Reckstange und haltet die Stange. Springt nun vorlings zum Stütz. Haltet euch im Gleichgewicht und zählt ruhig auf 5 (<i>Niveau A</i>). Überquert seitwärts mindesten die halbe Stange (<i>Niveau B</i>). Macht eine halbe Drehung zum Sitz. Haltet euch im Gleichgewicht ohne Abstützen (<i>Niveau C</i>). Ihr habt 2 Versuche.»
Aufbau	Zwei gleichgrosse Schüler/-innen stehen vor einer Anlage (Reckstange brusthoch). Eine Matte liegt unter der Stange. Die anderen Schüler machen sich an ihren Anlagen bereit.
Material	Reckstange, Matte
Quelle	Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1998). <i>Lehrmittel Sporterziehung Band 3, 1.-4. Schuljahr</i> . Bern: EDMZ. Bro 3, S. 9.
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	<p>Zeit ca. 20 Sek. für 2 Schüler/ -innen</p> <p>Organisation 2 gleichgrosse Schülerinnen bzw. Schüler stehen vor einer Reckstange. Es finden zwei Durchgänge statt.</p> <p>Testpersonen Immer 2 Schülerinnen bzw. Schüler werden abwechselnd geprüft.</p> <p>Probleme -</p>