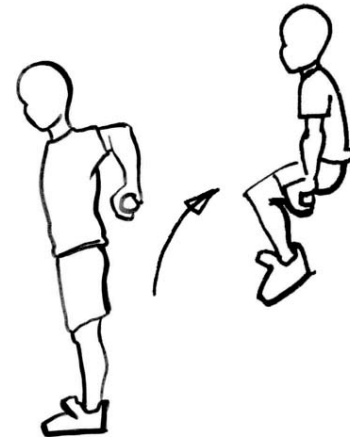




Stufe	1. - 2. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Stützen
Kompetenz	Das Körpergewicht an verschiedenen Geräten stützen können
Niveau A	Ich kann an einem Gerät für eine kurze Zeit stützen.
Niveau B	Ich kann an einem Gerät über längere Zeit stützen.



## Recksitz

<b>Aufgabe und Durchführung</b>	Die Schülerin/der Schüler steht rücklings vor der bauchhoch eingestellten Reckstange. Sie/er springt rücklings zum Sitz auf die Stange.
<b>Bewertung/ Anforderung</b>	<p><i>Niveau A:</i> Der Test ist erfüllt, wenn die Schülerin/der Schüler mind. 3 Sek. im Gleichgewicht auf der Stange sitzen kann, ohne das Gleichgewicht zu verlieren.</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>
<b>Beobachtungspunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schülerin/der Schüler kommt selber in keine Sitzhaltung.</li> <li>Die Schülerin/der Schüler kann keine 3 Sekunden das Gleichgewicht halten.</li> <li>Die Arme sind nicht gestreckt.</li> <li>Die Schülerin/der Schüler kann sich nicht mindestens eine halbe Stangenlänge seitwärts verschieben. (<i>Niveau B</i>)</li> </ul>
<b>Anweisung für die Schüler/-innen</b>	«Stellt euch rücklings vor eine bauchhoch eingestellte Reckstange und haltet die Stange. Springt nun rücklings zum Sitz. Haltet euch im Gleichgewicht und zählt ruhig auf 5 ( <i>Niveau A</i> ). Überquert seitwärts mindesten die halbe Stange ( <i>Niveau B</i> ). Ihr habt 2 Versuche.»
<b>Aufbau</b>	Zwei gleichgrosse Schüler/ -innen stehen vor einer Anlage (Reckstange bauchhoch). Eine Matte liegt unter der Stange. Die anderen Schüler machen sich an ihren Anlagen bereit.
<b>Material</b>	Reckstange, Matte
<b>Quelle</b>	Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). <i>Lehrmittel Sporterziehung Band 3, 1.-4. Schuljahr</i> . Bern: EDMZ. Bro 3, S. 9.
<b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b>	<p>Zeit ca. 20 Sek. für 2 Schüler/-innen</p> <p>Organisation 2 gleichgrosse Schülerinnen bzw. Schüler stehen vor einer Reckstange. Es finden 2 Durchgänge statt.</p> <p>Testpersonen Immer 2 Schülerinnen bzw. Schüler werden abwechselnd geprüft.</p> <p>Probleme -</p>