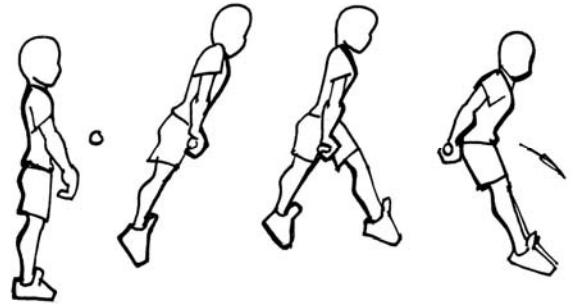




Stufe	1. - 2. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Stützen
Kompetenz	Das Körpergewicht an verschiedenen Geräten stützen können
Niveau C	Ich kann verschiedene Formen des Stützens an einem Gerät variieren.



Reck überspreizen

Aufgabe und Durchführung

Der Schüler/die Schülerin steht vor der brusthoch eingestellten Reckstange. Er/sie springt zum Stütz und überspreizt die Stange mit einem Bein. Dann kommt das Überspreizen des anderen Beines zum Niedersprung vorwärts. Die Schülerin/der Schüler hat 2 Versuche.

Bewertung/ Anforderung

Der Test ist erfüllt, wenn der Schüler/die Schülerin nach einer kurzen Stützphase mit dem 1. und dann mit dem 2. Bein die Stange überspreizt und vorne nieder springt.

Beobachtungspunkte

- kommt in keine Stützhaltung
- kommt mit dem 1. Bein nicht über die Stange (Überspreizen)
- bringt das zweite Bein nicht nach vorne

Anweisung für die Schüler/-innen

«Stellt euch vor die brusthoch eingestellte Reckstange. Haltet die Stange und springt nun zum Stütz. Überspreizt mit einem Bein die Stange, überspreizt dann mit dem anderen Bein und macht einen Niedersprung vorwärts. Ihr habt 2 Versuche.»

Aufbau

Je eine Matte liegt unter der Stange.

Material

1 Reckstange, 1 Matte

Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1998). *Lehrmittel Sporterziehung Band 3, 1.-4. Schuljahr*. Bern: EDMZ. Bro 3, S. 9.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 20 Sek. für 1 Schülerin oder Schüler
Organisation	Die Schüler/-innen nach Grösse auf die Anlagen verteilen. Eine Schülerin/ein Schüler steht vor einer Anlage bereit. Die anderen Schüler/-innen üben an ihren Anlagen.
Testpersonen	1 Testperson
Probleme	-