



Stufe	4. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Rollen und Drehen
Kompetenz	Roll- und Drehbewegungen kontrolliert ausführen
Niveau B	Ich kann am Boden und an Geräten schwierigere Roll- und Drehbewegungen ausführen.



Rolle rückwärts (B)

Aufgabe und Durchführung	Die/der Schüler/-in stellt sich rücklings vor eine Matte. Sie/er geht in die Hocke, rollt auf dem Rücken ab, stösst sich mit den Händen ab, landet mit den Füßen im Kauerstand und steht ohne Hilfe der Hände auf.	
Bewertung/ Anforderung	Alle Beobachtungspunkte müssen erfüllt sein	
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Beide Handflächen stützen auf der Matte («Daumen neben Ohren») • Dynamische Stossbewegung der Arme • Kinn während der Rolle gegen die Brust gerichtet • Kleine, runde Körperposition bis in den Kauerstand • Landung auf den Fusssohlen 	
Anweisung für die Schüler/-innen	«Bei diesem Test wird überprüft, ob ihr die Rolle rückwärts elegant turnen könnt. Achtet beim Übungsablauf, dass ihr mit beiden Handflächen auf dem Boden stützt und euch durch eine kräftige Stossbewegung der Arme in den Kauerstand befördert. Während der Rolle bleibt das Kinn zur Brust gerichtet. Damit die Übung als erfüllt gilt, muss die Rolle gerade geturnt werden.»	
Aufbau	-	
Material	1 Matte	
Quelle	Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (2005). Lehrmittel Sporterziehung Band 4. Bern: EDMZ. Bro 3. Baumberger, Baumberger, J. & Müller, U. (2004). Sportheft 4.–6. Klasse. Horgen: bm-sportverlag.ch.	
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	Zeit	30 Sek. pro Person
	Organisation	-
	Testpersonen	1 Schüler/ -in
	Probleme	-