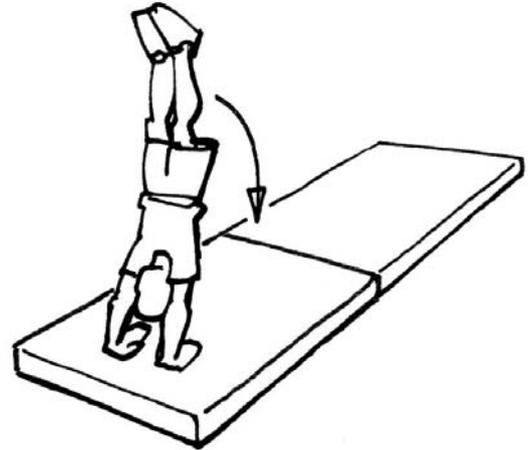




Stufe	4. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Rollen und Drehen
Kompetenz	Roll- und Drehbewegungen kontrolliert ausführen
Niveau C	Ich kann am Boden und an Geräten schwierigere Roll- und Drehbewegungen ohne Unterbruch und in guter Körperhaltung durchturnen.



Handstand-Abrollen (C)

Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler schwingt in den Handstand auf. Sie/er lässt den gespannten Körper überfallen, beugt die Arme, zieht das Kinn gegen die Brust ein und rollt sanft über den Rücken ab («Bauch einziehen»). Beim Aufstehen werden die Hände nicht zur Hilfe genommen. Die senkrechte Körperposition mit gespannter Rumpf- und Beinmuskulatur muss deutlich erkannt werden. Das Abrollen muss sanft erfolgen und beim Aufstehen dürfen die Hände nicht benutzt werden. Es stehen 2 Versuche zur Verfügung.

Bewertung/ Anforderung

Alle Beobachtungspunkte müssen erfüllt sein

Beobachtungspunkte

- Senkrechte Körperposition erkennbar (Handstandposition)
- Gespannte Muskulatur in der Handstandphase
- Sanftes Abrollen auf dem Rücken
- Aufstehen ohne Unterstützung der Hände

Anweisung für die Schüler/-innen

«Schwingt in den Handstand auf, spannt die Muskulatur und lässt euch überfallen. Zieht das Kinn ein und beugt die Arme, damit ihr sanft auf dem Rücken abrollen könnt. Steht ohne Hilfe der Arme auf und beendet die Übung im Stehen.»

Aufbau

-

Material

1 Matte, Reihenbild aus Reimann, Baumberger & Müller (2007), S. 22

Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (2005). Lehrmittel Sporterziehung Band 4. Bern: EDMZ. Bro 3.
Reimann, E. et al. (2007). Unterrichtshilfen zum Planen – Durchführen – Auswerten. Lehrerbeilage zum Lehrmittel Sporterziehung. Band 5. Horgen: bm-sportverlag.ch.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 30 Sek. pro Person
Organisation	Reihenbild zeigen, vorzeigen
Testpersonen	1 Schüler/ -in
Probleme	-