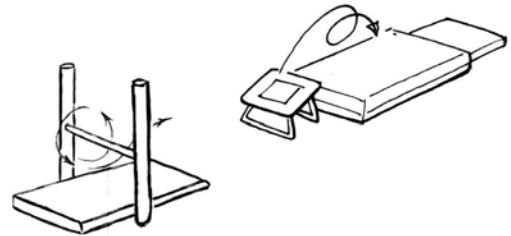




Stufe	6. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Rollen und Drehen
Kompetenz	Roll- und Drehbewegungen kontrolliert ausführen
Niveau C	Ich kann am Boden und an Geräten schwierigere Roll- und Drehbewegungen ohne Unterbruch in guter Körperhaltung durchturnen.



## Gerätebahn Rollen und Drehen (C)

### Aufgabe und Durchführung

Die/der Schüler/-in turnt eine schwierige Gerätebahn zum Thema Rollen und Drehen an 4 verschiedenen Stationen:

- Reck: Hüftaufschwung
- Reck: Hüftumschwung
- Reck: Niedersprung und Unterschwing (evtl. aus Stütz) unter dem Reck hindurch
- Matten: Abrollen aus dem Handstand
- Minitrampolin: Salto vorwärts zum Stand auf den Weichboden

### Bewertung/ Anforderung

Die folgenden Beobachtungspunkte müssen erfüllt werden, die Schülerin/ der Schüler hat 2 Versuche.

### Beobachtungspunkte

- Körperspannung ist vorhanden.
- Die Elemente werden fließend miteinander verbunden (Bewegungsfluss).

### Anweisung für die Schüler/-innen

«Bei diesem Test wird überprüft, ob ihr in einer Gerätebahn schwierige Elemente zum Thema Rollen und Drehen in guter Körperhaltung und fließend aneinandergereiht präsentieren könnt.»

### Aufbau

Für diesen Test wird pro Schülerin/Schüler 1 Gerätebahn benötigt

### Material

1 Stufenbarren, 1 Minitrampolin, 1 Weichboden, 6 Matten

### Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (2005). Lehrmittel Sporterziehung Band 4. Bern: EDMZ. Bro 3.  
Baumberger, J. & Müller, U. (2004). Sportheft 4.–6. Klasse. Horgen: bm-sportverlag.ch.  
Baumberger, J. & Müller, U. (2004). Unterrichtshilfen 4. bis 6. Klasse. Horgen: bm-sportverlag.ch.

### Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	1 Anlage, ca. 1 Min. für 1 Schüler/-in
Organisation	2 Gerätebahnen werden parallel nebeneinander aufgestellt, die Lehrperson nimmt an einer Gerätebahn den Test ab.
Testpersonen	Pro Anlage eine Testperson
Probleme	-