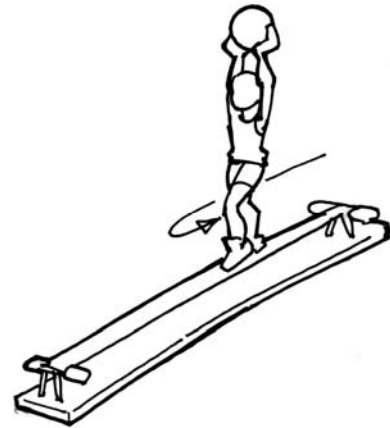




Stufe	1. - 2. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Gleichgewicht
Kompetenz	Den Körper auf und mit Geräten im Gleichgewicht halten können
Niveau A	Ich kann auf schmalen Geräten unter erschwerten Bedingungen balancieren.



Schmale Brücke

Aufgabe und Durchführung

Mit einem Basketball über dem Kopf haltend über die schmale Langbankkante balancieren. In der Mitte erfolgt eine halbe Drehung auf den Fussspitzen. Anschliessend wird rückwärts bis zum Ende der Langbank gelaufen.

Bewertung/ Anforderung

Die mit einem Stern* versehenen Beobachtungspunkte müssen zutreffen, damit der Test erfüllt ist. Die Testperson hat 2 Versuche.

Beobachtungspunkte



- Basketball über dem Kopf.*
- Blick nach vorne, nicht auf die Füsse.*
- Drehung auf den Fussspitzen.*



- Verlassen der schmalen Langbankkante.
- Ballverlust.

Anweisung für die Schüler/-innen

«Bei dieser Aufgabe nehmt ihr den Basketball, haltet ihn mit beiden Händen über euren Kopf und steigt auf das eine Ende der umgekehrten Langbank. Lauft in dieser Stellung bis zur Mitte der Langbank. Dort bleibt ihr kurz stehen, macht eine halbe Drehung auf den Fussspitzen und lauft nun rückwärts bis zum Ende der Langbank. Achtet darauf, dass ihr den Ball immer über dem Kopf haltet und euer Blick geradeaus gerichtet ist und nicht auf eure Füsse. Wenn ihr das Gleichgewicht verliert und absteigen müsst, beginnt ihr nochmals von vorne. Ihr habt 2 Versuche.»

Aufbau

Eine Langbank wird mit der schmalen Kante nach oben im Raum aufgestellt. Ein Basketball liegt daneben auf dem Boden.

Material

1 Langbank, 1 Basketball

Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). *Lehrmittel Sporterziehung Band 3, 1.-4. Schuljahr*. Bern: EDMZ. Bro 3, S. 9.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 30 Sek. für 1 Schülerin bzw. Schüler
Organisation	1 Anlage, der Test kann gut als Posten in einem Postenlauf durchgeführt werden
Testpersonen	Pro Anlage 1 Testperson
Probleme	-