



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.



Gleichgewicht

Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler balanciert auf einem Gleichgewichtsgerät (z.B. Balancier-Kreisel, Kunststoffrohr, Stelzen, Medizinball) und versucht mind. 10 Sekunden im Gleichgewicht zu bleiben.

Bewertung/ Anforderung

Der Test ist erfüllt, wenn die Schüler/der Schüler mind. 10 Sekunden auf dem Gleichgewichtsgerät balancieren kann. Sie/er hat 2 Versuche.

Beobachtungspunkte



- Die Schülerin bzw. der Schüler kann das Gleichgewicht ohne Hilfe halten.



- Abstützen an der Sprossenwand (oder der Hilfsperson) oder Verlassen des Gleichgewichtsgerätes.

Anweisung für die Schüler/-innen

«Bei dieser Aufgabe versuchst du mindestens 10 Sekunden im Gleichgewicht auf dem Gleichgewichtsgerät zu stehen. Du darfst dich zum Aufsteigen an der Sprossenwand oder an einer Hilfsperson abstützen. Die Zeit beginnt zu laufen, sobald du loslässt. Du hast zwei Versuche.»

Aufbau

Das Gleichgewichtsgerät kann in der Nähe der Sprossenwand oder einer Wand aufgestellt werden.

Material

Es können verschiedene Gleichgewichtsgeräte verwendet werden:
1 Balancier-Kreisel, 1 Kunststoffrohr, 1 Paar Stelzen, 1 Medizinball

Quelle

Müller, U. & Baumberger, J. (2002). *Bewegungskünstlerin und Bewegungskünstler*. Horgen: bm-sportverlag.ch. Nr. 16.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 1 Min. pro Schülerin bzw. Schüler
Organisation	Der Test kann gut in einen Postenlauf eingebettet werden.
Testpersonen	Pro Anlage 1 Testperson und 1 Hilfsperson
Probleme	Je nach Gleichgewichtsgerät kann sich der Schwierigkeitsgrad des Testes ändern. Beim Einbetten in einen Postenlauf müssen die anderen Posten den Schüler/-innen bekannt sein.