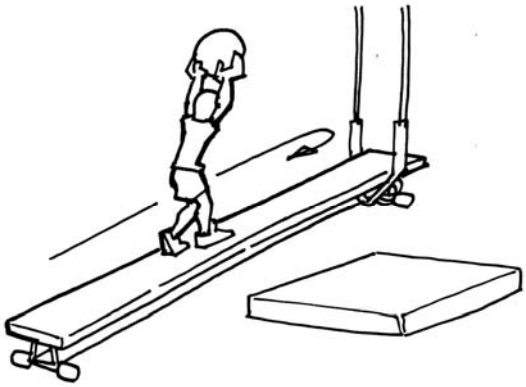
Testblatt
L_C4_2.SJ_B_T1

qims.ch
Qualität im Sport- und Bewegungsunterricht

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



Schwankende Rampe

Aufgabe und Durchführung

Mit einem Ball über dem Kopf die schwankende Rampe hochsteigen und nach einer Kniebeuge rückwärts hinuntersteigen.

Bewertung/ Anforderung

Der Test ist erfüllt, wenn der Schüler/die Schülerin ohne Absteigen und ohne Ballverlust das Kunststück 2x korrekt durchführen kann. Die Schülerin/der Schüler hat 2 Versuche.

Beobachtungspunkte

+
- Ball über dem Kopf
- Vorwärts und rückwärts Laufen ohne grosse Pausen
- Tiefe Kniebeuge

−
- Ballverlust
- Verlassen der Langbank

Anweisung für die Schüler/-innen

«Bei dieser Aufgabe nehmt ihr den Basketball, haltet ihn mit beiden Händen über euren Kopf und steigt auf das Ende der Langbank. Lauft in dieser Stellung die schwankende Rampe nach oben. Dort bleibt ihr kurz stehen, macht eine Kniebeuge und steigt nun rückwärts hinunter bis zum Ende der Langbank. Dann macht ihr dasselbe nochmals. Achtet darauf, dass ihr den Ball immer über dem Kopf haltet. Wenn ihr das Gleichgewicht verliert und absteigen müsst, beginnt ihr nochmals von vorne. Ihr habt 2 Versuche.»

Aufbau

Eine Langbank wird mit den Füssen in die gekreuzten Ringe gehängt. Der Abstand von der Langbankkante zum Boden beträgt ca. 1m. Unter die Ringe wird eine 16er-Matte gelegt. Ein Basketball liegt daneben auf dem Boden.

Material

1 Langbank, 1 Basketball, 1 Ringanlage, 1 16er-Matte

Quelle

Müller, U. & Baumberger, J. (2002). *Bewegungskünstlerin und Bewegungskünstler*. Horgen: bm-sportverlag.ch, Posten 25.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 30 Sek. für 1 Kind
Organisation	1 Anlage
Testpersonen	Pro Anlage 1 Testperson
Probleme	-

© Schweizerische Eidgenossenschaft, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen