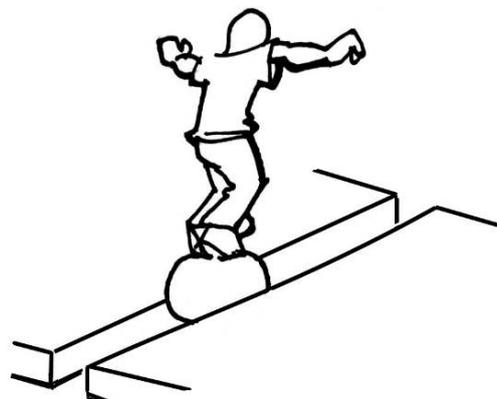




Stufe	1. - 2. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Gleichgewicht
Kompetenz	Den Körper auf und mit Geräten im Gleichgewicht halten können
Niveau C	Ich kann mich auf/mit Gleichgewichtsgeräten halten/fortbewegen.



Medizinball

Aufgabe und Durchführung

Auf einem Medizinball zwischen zwei 16er-Matten balancierend 2 Meter vorwärts gehen, wobei auch gestoppt und ausbalanciert werden darf.

Bewertung/ Anforderung

Der Test ist erfüllt, wenn sich die Schülerin/der Schüler mindestens 2 Meter auf dem Ball vorwärts bewegt hat. Die Schülerin/der Schüler hat 2 Versuche.

Beobachtungspunkte



- Hüpfen auf dem Medizinball
- Bodenberührung

Anweisung für die Schüler/-innen

«Bei dieser Aufgabe versuchst du auf dem Medizinball zwischen den Matten balancierend mindestens 2 Meter vorwärts zu gehen. Du darfst dich zum Aufsteigen an einer Hilfsperson abstützen. Sobald du sie loslässt, beginnt der Versuch. Du hast 2 Versuche.»

Aufbau

1 Medizinball zwischen zwei 16er-Matten (Längsseite der Matte entspricht normalerweise 2 Meter). Start und Ziel mit zusätzlichen Matten sichern.

Material

1 runder Medizinball, 2 16er-Matten, zusätzliche Matten

Quelle

Müller, U. & Baumberger, J. (2002). *Bewegungskünstlerin und Bewegungskünstler*. Horgen: bm-sportverlag.ch. S. 33.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 3 Min. für 1 Schülerin bzw. Schüler
Organisation	1 Anlage
Testpersonen	Pro Anlage 1 Testperson und 1 Hilfsperson
Probleme	Die Schwierigkeit des Tests kann vom zur Verfügung stehenden Material abhängen. Lederne Medizinbälle rollen zu wenig.