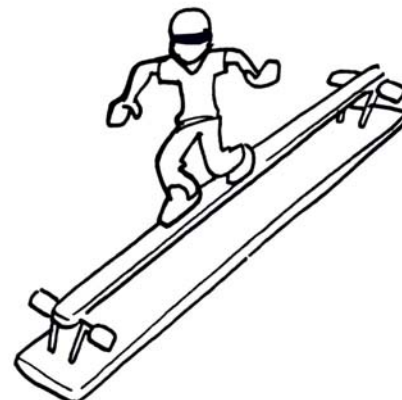




Stufe	1. - 2. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Gleichgewicht
Kompetenz	Den Körper auf und mit Geräten im Gleichgewicht halten können
Niveau C	Ich kann mich auf/mit Gleichgewichtsgeräten halten/fortbewegen.



## Augen zu

### Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler geht mit einer Augenbinde blind vorwärts und rückwärts über die Langbankkante.

### Bewertung/ Anforderung

Der Test ist erfüllt, wenn die Schülerin bzw. der Schüler 3 oder mehr Punkte erreicht hat. Die Testperson hat 1 Versuch.

### Beobachtungspunkte

- Die Schülerin bzw. der Schüler überquert die Langbank ohne Bodenkontakt. (2 Punkte, pro Bodenkontakt 1 Punkt Abzug)
- Die Schülerin bzw. der Schüler geht flüssig vorwärts. (1 Punkt)
- Die Schülerin bzw. der Schüler geht flüssig rückwärts. (1 Punkt)

### Anweisung für die Schüler/-innen

«Bei dieser Aufgabe stehst du mit beiden Füßen auf einem Ende der Langbankkante. Nun bekommst du eine Augenbinde und läufst blind vorwärts bis zum anderen Ende der Langbank. Dort hältst du kurz an und läufst nun rückwärts zurück zum Ausgangspunkt. Wenn du das Gleichgewicht verlierst und absteigen musst, steigst du mithilfe deiner Mitschüler/-innen an dieser Stelle wieder auf die Langbank und führst die Aufgabe zu Ende. Du hast 1 Versuch.»

### Aufbau

Eine Langbank wird mit der schmalen Kante nach oben im Raum aufgestellt. Evtl. Matten zur Dämpfung von Stürzen.

### Material

1 Langbank, Augenbinden, evtl. Matten

### Quelle

Müller, U. & Baumberger, J. (2002). *Bewegungskünstlerin und Bewegungskünstler*. Horgen: bm-sportverlag.ch, Posten 17.

### Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 2 Min. pro Schülerin bzw. Schüler
Organisation	Durchführung in 3er Gruppen. Eine Person führt den Test aus, die anderen zwei sichern je auf einer Seite der Langbank.
Testpersonen	1 Testperson
Probleme	Die Schüler/-innen müssen wissen, wie man richtig sichert (nicht helfen) und sich gegenseitig vertrauen.