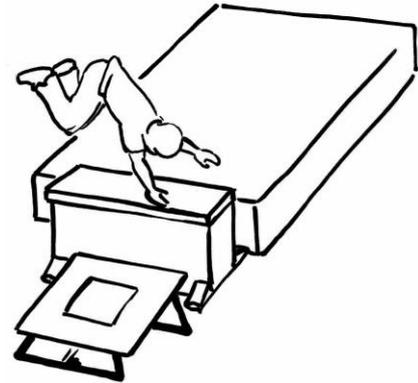




Stufe	5. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Fliegen
Kompetenz	Flugphasen gestalten
Niveau A	Ich kann im Flug den Körper kontrollieren.



## Hockwende über den Kasten quer (A)

<b>Aufgabe und Durchführung</b>	Absprung vom Minitrampolin. Hände auf dem Kasten im Querstütz aufsetzen. Mit dem Steigen der Hüfte verlässt eine Hand den Stütz und leitet eine $\frac{1}{4}$ Drehung um den Stützarm (links oder rechts) ein. Weiche und kontrollierte Landung (ohne Ausfallschritt). Die Schülerinnen/Schüler haben 2 Versuche.	
<b>Bewertung/ Anforderung</b>	Alle Beobachtungspunkte müssen erfüllt sein	
<b>Beobachtungspunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hände im Querstütz aufsetzen</li> <li>• Gesäss hoch, eine Hand lösen mit <math>\frac{1}{4}</math> Drehung</li> <li>• Füsse berühren den Kasten nicht</li> <li>• Weiche und kontrollierte Landung</li> </ul>	
<b>Anweisung für die Schüler/-innen</b>	<p><i>Lehrerdemonstration sinnvoll</i></p> <p>«Springt vom Minitrampolin mit dosiertem Anlauftempo ab. Dabei holt ihr mit den Armen von hinten Schwung (vorwärts hochführen). Die Hände setzt ihr im Querstütz (wie im Handstand) auf den Kasten und schwingt dabei die Beine gehockt seitlich am Körper vorbei (Hüfte hoch). Währenddessen wird eine Hand gelöst und <math>\frac{1}{4}</math> Drehung eingeleitet. Mit einer weichen und kontrollierten Landung nach der <math>\frac{1}{4}</math> Drehung wird der Sprung abgeschlossen.»</p>	
<b>Aufbau</b>	1 Anlage mit Minitrampolin, quer stehender Kasten mit 20 cm Abstand, dahinter ein Weichboden	
<b>Material</b>	1 Minitrampolin, 1 Schwedenkasten, 1 Weichboden	
<b>Quelle</b>	<p>Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (2005). Lehrmittel Sporterziehung Band 4. Bern: EDMZ. Bro 3.</p> <p>Baumberger, J. &amp; Müller, U. (2009). Lehrbeilagen zum Lehrmittel Sporterziehung, Band 4. Horgen: bm.sportverlag.ch.</p>	
<b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b>	Zeit	ca. 30 Sek. für 1 Schüler/-in
	Organisation	Je 4 Schülerinnen und Schüler absolvieren den Test in einer Hallenhälfte, der Rest spielt in der anderen Hallenhälfte selbständig.
	Testpersonen	Pro Anlage können bis 4 Schüler/-innen getestet werden.
	Probleme	-