



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

Gerätebahn Stützspringen (A)

Aufgabe und Durchführung	Die/der Schüler/-in turnt eine einfache Gerätebahn zum Thema Stützspringen an 4 verschiedenen Stationen: <ul style="list-style-type: none"> • Bock: Grätsche • Minitrampolin und Kasten längs: Aufhocken und Abgrätschen am Ende des Kastens • Stufenbarren: Einbeiniges Aufspringen auf den niederen Holm aus dem beidhändigen Stütz und Hockwende über den hohen Holm • Minitrampolin und Kasten quer: Hockwende • Die Schüler/-innen haben 2 Versuche
Bewertung/ Anforderung	Alle Beobachtungspunkte müssen erfüllt werden.
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Körperspannung ist vorhanden. • Die Elemente werden fließend miteinander verbunden (Bewegungsfluss).
Anweisung für die Schüler/-innen	«Bei diesem Test soll eure Fähigkeit überprüft werden, mehrere Elemente zum Thema Stützspringen zu einer Gerätebahn zusammenzuhängen. Ihr turnt die Gerätebahn mit guter Körperspannung und als fließende Bewegung ohne dazwischen anzuhalten.»
Aufbau	Für diesen Test wird 1 Gerätebahn benötigt
Material	1 Bock, 2 Kästen, 2 Minitrampolin, 1 Stufenbarren, 1 Reuther-Sprungbrett, 2 Weichböden, 5 Matten
Quelle	Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (2005). Lehrmittel Sporterziehung Band 4. Bern: EDMZ. Bro 3. Baumberger, J. & Müller, U. (2004). Sporthaft 4.–6. Klasse. Horgen: bm-sportverlag.ch.
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	<p>Zeit ca. 1 Min. für 1 Schülerin bzw. Schüler</p> <p>Organisation 1 Gerätebahn wird in einer Hallenhälfte aufgestellt. Die Lehrperson nimmt an einer Gerätebahn den Test ab. In der anderen Hallenhälfte können andere Inhalte ausgeführt werden (z.B. andere Testformen üben)</p> <p>Testpersonen Pro Gerätebahn 1 Schüler/-in</p> <p>Probleme -</p>