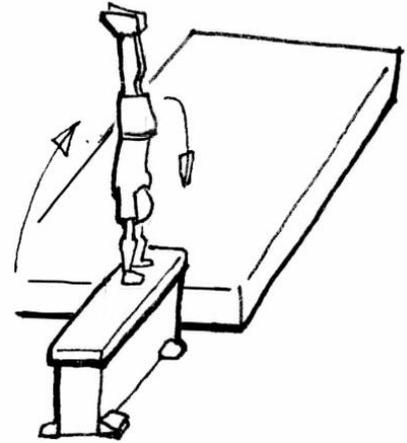




Stufe	5. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Fliegen
Kompetenz	Flugphasen gestalten
Niveau B	Ich kann im Flug Kunststücke vorführen.



Radwende vom Kasten längs (B)

Aufgabe und Durchführung

Ausgangslage: Stand am Anfang des Kastens. Über die Vertikale ins Rad hochschwingen, im höchsten Punkt Beine schliessen und $\frac{1}{4}$ Drehung einleiten. Weiche und kontrollierte Landung (ohne Ausfallschritt) mit Blick zum Kasten. Die Schülerinnen und Schüler haben 3 Versuche.

Bewertung/ Anforderung

Alle Beobachtungspunkte müssen erfüllt sein

Beobachtungspunkte

- Hochschwingen mit gestreckten Beinen über das Rad in die Vertikale
- Einleitung der $\frac{1}{4}$ Drehung durch Schliessen der Beine
- Beine sind in der Luft gestreckt und gespannt
- Weiche und kontrollierte Landung (ohne Ausfallschritt) mit Blick zum Kasten

Anweisung für die Schüler/-innen

Lehrerdemonstration sinnvoll

«Steht auf den Kasten. Beginnt am Anfang des Kastens und schwingt in das Rad. Im höchsten Punkt werden die Beine geschlossen und dabei eine $\frac{1}{4}$ Drehung eingeleitet. Mit einer weichen und kontrollierten Landung wird die Radwende (ohne Ausfallschritt) mit Blick zum Kasten abgeschlossen.»

Aufbau

1 Anlage mit einem vierteiligen Kasten längs, dahinter eine Niedersprungmatte (16 cm)

Material

1 Schwedenkasten, 1 Weichboden

Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (2005). Lehrmittel Sporterziehung Band 4. Bern: EDMZ. Bro 3.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 30 Sek. für 1 Schüler/-in
Organisation	4 Schülerinnen und Schüler absolvieren den Test, der Rest der Klasse spielt in der anderen Hallenhälfte selbständig.
Testpersonen	Pro Anlage können bis 4 Schüler/-innen getestet werden
Probleme	Sauberes Hochschwingen über das Rad in die Vertikale. Die $\frac{1}{4}$ -Drehung muss durch Schliessen der Beine eingeleitet werden. Landung mit Blick zum Kasten.