



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

Gerätebahn Stützspringen (B)

Aufgabe und Durchführung	Die/der Schüler/-in turnt eine mittelschwierige Gerätebahn zum Thema Stützspringen an 4 verschiedenen Stationen: <ul style="list-style-type: none"> • Bock: Hocke • Minitrampolin und Kasten längs: Aufspringen und Radwende am Ende des Kastens • Stufenbarren: Einbeiniges Aufspringen auf den niederen Holm aus dem beidhändigen Stütz und Wende mit gestreckten Beinen über den hohen Holm • Minitrampolin und Kasten quer: Hockwende
Bewertung/ Anforderung	Alle Beobachtungspunkte müssen erfüllt werden, die Schüler/-innen haben 2 Versuche.
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 pro Schüler/-in 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 Gerätebahnen 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>