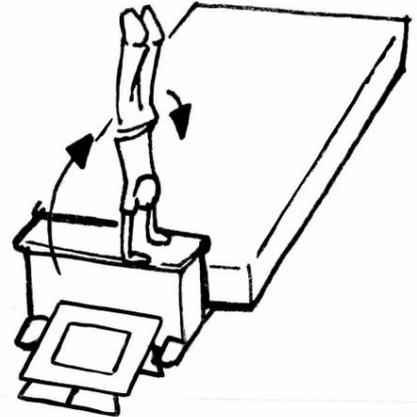




Stufe	5. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Fliegen
Kompetenz	Flugphasen gestalten
Niveau C	Ich kann im Flug schwierige Kunststücke wirkungsvoll präsentieren.



Radwende über den Kasten quer (C)

Aufgabe und Durchführung

Ab sprung vom Minitrampolin. Mit Längsstütz auf dem Kasten quer über die Vertikale durch Handstandstellung hochschwingen (vgl. Bild). Abstoss der Arme und $\frac{1}{4}$ Drehung einleiten. Weiche und kontrollierte Landung (ohne Ausfallschritt) mit Blick zum Kasten. Die Schülerinnen und Schüler haben 2 Versuche.

Bewertung/ Anforderung

Alle Beobachtungspunkte müssen erfüllt sein

Beobachtungspunkte

- Längsstütz auf dem Kasten
- Handstandstellung mit gestreckten Beinen
- Weiche und kontrollierte Landung (ohne Ausfallschritt) mit Blick zum Kasten.

Anweisung für die Schüler/-innen

Lehrerdemonstration sinnvoll

«Springt vom Minitrampolin mit dosiertem Anlauf tempo ab. Dabei holt ihr mit den Armen von hinten Schwung. Ihr stützt längs auf dem Kasten und schwingt dabei über das Rad in die Vertikale. Im höchsten Punkt werden die Beine geschlossen und eine Vierteldrehung eingeleitet. Mit einer weichen und kontrollierten Landung wird der Sprung (ohne Ausfallschritt) mit Blick zum Kasten abgeschlossen.»

Aufbau

1 Anlage mit Minitrampolin, quer stehender Kasten mit 20 cm Abstand, dahinter ein Weichboden

Material

Minitrampolin, Schwedenkasten, 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	Die anderen Schülerinnen und Schüler spielen selbständig in der anderen Hallenhälfte
Testpersonen	Pro Anlage können bis 4 Schülerinnen/Schüler getestet werden
Probleme	Sauberes Hochschwingen über das Rad in die Vertikale. Die Vierteldrehung muss durch Schliessen der Beine eingeleitet werden. Landung mit Blick zum Kasten.