



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

## Gerätebahn Stützspringen (C)

<b>Aufgabe und Durchführung</b>	Die/der Schüler/-in turnt eine schwierige Gerätebahn zum Thema Stützspringen an 4 verschiedenen Stationen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bock: Hocke</li> <li>• Minitrampolin und Kasten längs: Aufspringen und Radwende</li> <li>• Stufenbarren: Beidbeiniges Aufspringen auf den niederen Holm aus dem beidhändigen Stütz und Wende mit gestreckten Beinen über den hohen Holm</li> <li>• Minitrampolin und Kasten quer: Radwende</li> </ul>
<b>Bewertung/ Anforderung</b>	Alle Beobachtungspunkte müssen erfüllt werden, die Schüler/-innen haben 2 Versuche.
<b>Beobachtungspunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperspannung ist vorhanden.</li> <li>• Die Elemente werden fließend miteinander verbunden (Bewegungsfluss).</li> </ul> <p><i>Lehrerdemonstration sinnvoll</i></p>
<b>Anweisung für die Schüler/-innen</b>	«Bei diesem Test soll eure Fertigkeit 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.»
<b>Aufbau</b>	Für diesen Test wird pro Schüler/-in eine Gerätebahn benötigt
<b>Material</b>	1 Bock, 2 Kästen, 2 Minitrampolin, 1 Stufenbarren, 1 Reuther-Sprungbrett, 2 Weichböden, 5 Matten
<b>Quelle</b>	Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (2005). Lehrmittel Sporterziehung Band 4. Bern: EDMZ. Bro 3. Baumberger, J. & Müller, U. (2004). Sportheft 4.–6. Klasse. Horgen: bm-sportverlag.ch.
<b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b>	<p>Zeit ca. 1 Min. für 1 Schüler/-in</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 eine Schüler/-in</p> <p>Probleme -</p>