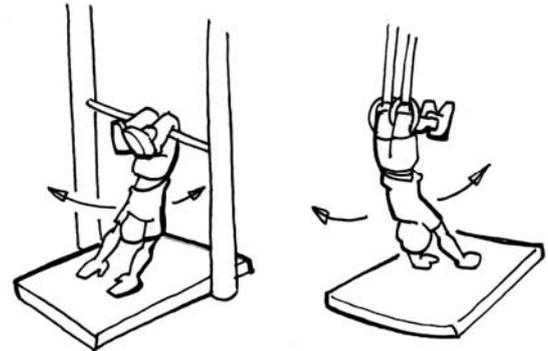




Stufe	1. - 2. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Schaukeln, Schwingen
Kompetenz	An Geräten vielseitig Schaukeln und Schwingen können
Niveau A	Ich kann an verschiedenen Geräten selber Schwung auslösen und schwingen.
Niveau B	Ich kann an verschiedenen Geräten während des Schaukelns/Schwingens die Körperspannung aufrecht halten.



## Verkehrte Welt (AB)

<b>Aufgabe und Durchführung</b>	Die Schüler/-innen können am Reck und an den Schaukelringen kopfüber hängen (Kniehang) und Schwingen.
<b>Bewertung/ Anforderung</b>	<p><i>Niveau A:</i> Die mit einem Stern * versehenen Beobachtungspunkte müssen zutreffen, damit der Test erfüllt ist. Die Schüler/-innen lösen mit Hilfe der Hände am Boden selbst Schwung aus und pendeln 3-4x hin und her.</p> <p><i>Niveau B:</i> Die mit zwei Sternen * * versehenen Beobachtungspunkte müssen zutreffen, damit der Test erfüllt ist. Die Schüler/-innen mit den Händen so weit wie möglich nach vorne. Dort stossen sie sich mit den Händen ab und schaukeln 3x vor- und rückwärts ohne Bodenkontakt der Hände.</p>
<b>Beobachtungspunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwung selber auslösen durch Angeben mit den Händen am Boden. *</li> <li>• Ringe und Reck: Beine beim Vor- und Rückschwingen gut angewinkelt lassen. * / * *</li> <li>• 3 - 4x vor- und zurückpendeln an Reck und an den Ringen. * / * *</li> <li>• Schwung selbst mit 1x den Händen am Boden auslösen. * *</li> <li>• Körperspannung / Bogenspannung des Körpers (Spannungswechsel). * *</li> </ul>
<b>Anweisung für die Schüler/-innen</b>	«Hängt euch mit den Beinen wie Glocken bei den Ringen und am Reck ein. Nun gebt ihr mit den Händen am Boden etwas Schwung und pendelt 3-4 Mal vor und zurück. Achtet darauf, dass ihr die Beine nicht streckt!»
<b>Aufbau</b>	Ringe, Reck: auf Körpergrösse einstellen, 2-3 Matten unter jedes Gerät legen.
<b>Material</b>	2 Reck, 2 Paar Ringe, Matten
<b>Quelle</b>	Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). <i>Lehrmittel Sporterziehung Band 3, 1.-4. Schuljahr</i> . Bern: EDMZ. Bro 3, S. 24.
<b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b>	<p>Zeit ca. 2 Min. pro 2 Schülerin bzw. Schüler</p> <p>Organisation Jeweils 2 Kinder turnen gleichzeitig. Die anderen Kinder üben selbständig an anderen Stationen oder haben einen Auftrag.</p> <p>Testpersonen 2 Testpersonen auf 2 nebeneinander Geräten</p> <p>Probleme -</p>