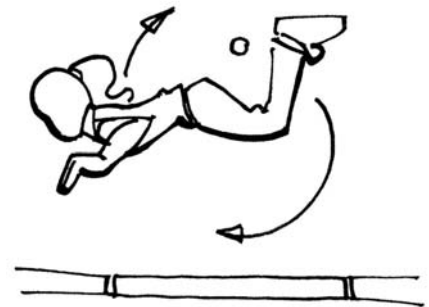




Stufe	1. - 2. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Schaukeln, Schwingen
Kompetenz	An Geräten vielseitig Schaukeln und Schwingen können
Niveau C	Ich kann an Schaukelgeräten mit gespanntem Körper einfache Bewegungen ausführen.



Verkehrte Welt (C)

Aufgabe und Durchführung

Eine Schülerin/ein Schüler hängt im Kniehang am Reck. Nun holt sie/er Schwung. Aus der Pendelbewegung beim vorderen Umkehrpunkt werden beide Knie gleichzeitig von der Stange gelöst und die Drehung wird rückwärts fortgesetzt zum Stand. Tipp: beim Lösen der Beine Kopf in den Nacken nehmen.

Bewertung/ Anforderung

Der Test ist erfüllt, wenn die Schülerin/der Schüler vor der Reckstange auf den Beinen gelandet ist. Es ist möglich nach der Landung eine Rolle vorwärts anzuhängen. Es stehen 2 Versuche zur Verfügung.

Beobachtungspunkte

- Körperspannung/Bogenspannung des Körpers (Spannungswechsel)
- Genauer Zeitpunkt des vorderen Umkehrpunktes
- Gelingen der Übung, Landung auf den Beinen mit ev. angehängter Rolle vorwärts

Anweisung für die Schüler/-innen

Lehrerdemonstration sinnvoll

«Gehe in den Kniehang am Reck. Nun holst du Schwung zum hin und her Pendeln (ca. 3x schwingen). Aus der Pendelbewegung löst du beim vorderen Umkehrpunkt beide Knie gleichzeitig von der Stange. Setze die Drehung rückwärts fort und lande beidbeinig auf den Füßen. Tipp: Nimm beim Lösen der Beine den Kopf in den Nacken. Du kannst bei Bedarf eine Rolle vorwärts anhängen.»

Aufbau

Reckstangen so hoch einstellen, dass die Kinder nicht ins hohle Kreuz fallen

Material

1 Reck, dicke Matten

Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). *Lehrmittel Sporterziehung Band 3, 1.-4. Schuljahr*. Bern: EDMZ. Bro 3, S. 24.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 1 Min für 1 Schüler/-in
Organisation	Jeweils 1 Kind turnt. Die anderen Kinder üben selbständig an anderen Stationen oder haben einen anderen Auftrag.
Testpersonen	1 Testperson
Probleme	Fehlende Körperspannung