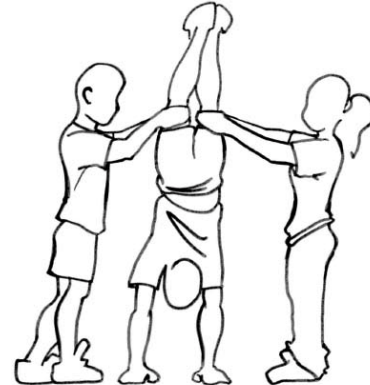




Stufe	6. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Helfen und Sichern
Kompetenz	Bei Bewegungsaufgaben unterstützend helfen und sichern
Niveau A	Ich kann die Partnerin/den Partner beim Turnen aktiv unterstützen und sichern.



Partnerhilfe beim Handstand (A)

Aufgabe und Durchführung

2 Personen sichern den Turner/die Turnerin während 3 Sek. mit dem Klammergriff am Oberschenkel in der Handstandposition. Es ist darauf zu achten, dass die Gruppenmitglieder in etwa gleich gross/schwer sind. 2 Helfende führen die/den Turnende/-n mit dem Klammergriff aus der Liegestützstellung in den Handstand und sichern sie 3 Sek. lang. Die Helfenden wechseln nach jedem Versuch die Rollen.

Bewertung/ Anforderung

Alle Beobachtungspunkte müssen erfüllt sein

Beobachtungspunkte

- Fassen des Oberschenkels mit beiden Händen (Handinnenseiten gegeneinander, Daumen abgespreizt, «einen Pfahl ausreissen»)
- Hochführen der Beine in den Handstand (senkrechte Körperposition)
- Die Helfenden stehen nahe beim Turnenden
- Hochführen aus der Liegestützstellung: Gerader Rücken, Hubbewegung aus den Beinen

Anweisung für die Schüler/-innen

«Bei diesem Test wird überprüft, ob ihr einem Kollegen/einer Kollegin beim Turnen des Handstandes sicher helfen könnt. Der/die Turnende geht in die Liegestützstellung. Fasst den Oberschenkel mit dem Klammergriff und achtet darauf, dass ihr nahe bei der turnenden Person steht. Dann wird der/die Turnende in die Senkrechte gebracht und in der Handstandposition gesichert. Nach 3 Sek. löst eine der helfenden Personen den Klammergriff, damit die turnende Person das Kunststück elegant beenden kann.»

Aufbau

Pro 3er-Gruppe werden 2 Matten hintereinander ausgelegt

Material

Matten

Quelle

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.
Baumberger, J. & Müller, U. (2009). Lehrbeilagen zum Lehrmittel Sporterziehung, Band 4. Horgen: bm.sportverlag.ch.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 2 Min. für 3 Schüler/-innen
Organisation	3er-Gruppen mit 2 Matten
Testpersonen	3 Schüler/-innen können gleichzeitig beurteilt werden
Probleme	-