



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 Hüftaufschwung (A)

Aufgabe und Durchführung

2 Schüler/-innen können am Reck 1 turnende Person beim Hüftaufschwung aktiv unterstützen und gegebenenfalls sichern. Jede Person hilft 2x. Die Schüler/-innen haben 2 Versuche. Die helfenden Personen wenden die Drehhilfe an der Schulter und die Hubhilfe am Beckenrand korrekt an.

Bewertung/ Anforderung

Alle Beobachtungspunkte müssen erfüllt sein

Beobachtungspunkte

- Stand der helfenden Personen vor dem Reck.
- Eine Hand leistet Drehhilfe an der Schulter.
- Die andere Hand leistet Hubhilfe am Beckenrand oder Oberschenkel

Anweisung für die Schüler/-innen

«Bei dieser Aufgabe geht es darum, dass 2 Personen eine dritte beim Hüftaufschwung am Reck richtig unterstützen. Die turnende Person hält sich mit angewinkelten Armen an der brusthohen Stange und schwingt sich mit kräftigem, einbeinigem Abstoss vom Boden zum Stütz an der Stange. Die beiden helfenden Personen stellen sich vor der Stange auf. Mit der einen Hand greifen sie unter der Stange hindurch und leisten an der Schulter Drehhilfe. Die andere Hand unterstützt das Hochkommen der Hüfte zur Stange durch eine Hubhilfe am Becken. Am Schluss des Aufschwungs sichern die beiden Helfenden die turnende Person an den Oberarmen.»

Aufbau

Pro 3 Personen wird ein Reck aufgestellt, 2 Matten werden zur Sicherung darunter gelegt

Material

Mind. 1 Reck, pro Reck 2 Matten

Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (2005). Lehrmittel Sporterziehung Band 4. Bern: EDMZ. Bro 3.
Baumberger, J., Müller, U. & Nuttli, P. (2004). Lehrbeilagen zum Lehrmittel Sporterziehung, Band 3, S. 34. Horgen: bm-sportverlag.ch.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	Pro 3er-Gruppe 5 Min.
Organisation	5 bis 6 Reck nebeneinander aufstellen
Testpersonen	2 Testpersonen
Probleme	-