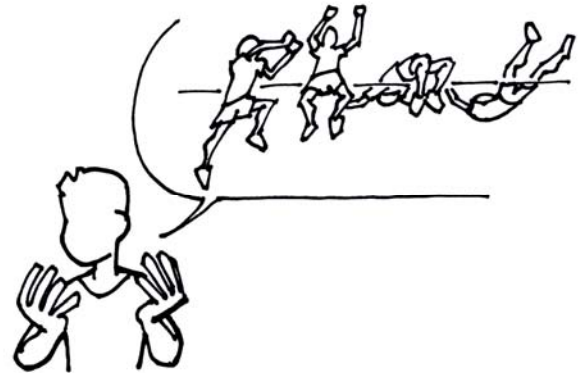




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Bewegungsabläufe kennen und beurteilen
Kompetenz	Das Wesentliche wichtiger Bewegungsabläufe kennen, im Bewegungsablauf der Partnerin/des Partners beobachten, kriteriengeleitet beurteilen und rückmelden
Niveau A	Ich kenne die Merkmale wichtiger Bewegungsabläufe. Ich kann diese beobachten und ein Merkmal korrekt (erfüllt/nicht erfüllt) beurteilen und rückmelden.
Niveau B	Ich kenne die Merkmale wichtiger Bewegungsabläufe. Ich kann diese beobachten und mehrere Merkmale korrekt (erfüllt/nicht erfüllt) beurteilen und rückmelden.
Niveau C	Ich kenne die Merkmale wichtiger Bewegungsabläufe. Ich kann diese beobachten und mehrere Merkmale korrekt (erfüllt/nicht erfüllt) beurteilen, rückmelden und einen Verbesserungsvorschlag mitgeben.



Bewegungsabläufe beurteilen

Aufgabe und Durchführung

Die Schüler/-innen benennen die zentralen Merkmale (Knotenpunkte) von Bewegungsabläufen. Sie können diese bei einem Lernpartner beobachten, beurteilen und korrekt rückmelden.

Bewertung/ Anforderung

- Niveau A:** Zu jeder Bewegungsphase wird mind. 1 korrektes zentrales Merkmal aufgeschrieben. Bei 3 Versuchen des Lernpartners wird mind. 1 Kriterium korrekt beobachtet, beurteilt und als korrekte Rückmeldung an den Lernpartner weitergegeben.
- Niveau B:** Zu jeder Bewegungsphase wird mind. 1 korrektes zentrales Merkmal aufgeschrieben. Bei 4 Versuchen des Lernpartners werden mind. 2 Kriterien korrekt beobachtet, beurteilt und als korrekte Rückmeldung an den Lernpartner weitergegeben.
- Niveau C:** Zu jeder Bewegungsphase werden alle zentralen Merkmale aufgeschrieben. Bei 5 Versuchen des Lernpartners werden mind. 4 Kriterien korrekt beobachtet, beurteilt und als korrekte Rückmeldung mit mind. 2 Verbesserungsmöglichkeiten (falls vorhanden) an den Lernpartner weitergegeben.

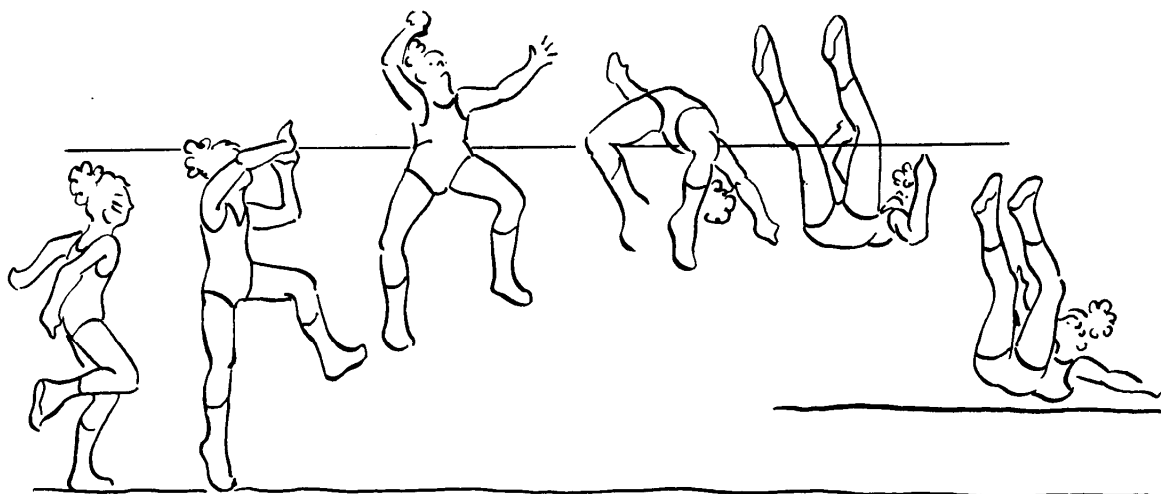
Mögliche Bewegungsabläufe:

- Handstand mit Partnerhilfe
- Strecksprung mit dem Minitrampolin
- Hockwende mit dem Minitrampolin
- Rolle vorwärts
- Handstand zum Abrollen
- Sturzhang an den Schaukelringen
- Schnelllauf
- Schrittsprung
- Schersprung
- Fosbury-Flop
- Wurf mit 3-Schritt-Anlauf
- Basketball: Standwurf
- Handball: Sprungwurf
- Fussball: Passen/Schiessen
- Unihockey: Passen/Schiessen
- Volleyball: Pass/Manchette

Anweisung für die Schüler/-innen	<p>«Bei der Beschreibung von Bewegungsabläufen geht es darum, die zentralen Merkmale einer sportlichen Bewegung, zum Beispiel anhand eines Reihenbildes, zu kennen und zu benennen. Schreibe die Merkmale in das beiliegende Formular.»</p> <p><i>Niveau B und C zudem:</i></p> <p>«Beobachte deinen Partner/deine Partnerin, wenn er/sie den Bewegungsablauf ausführt. Bei jedem Versuch gibst du zu einem Merkmal eine Rückmeldung, ob dieses erfüllt oder nicht erfüllt wurde.»</p>	
Aufbau	-	
Material	Reihenbilder von Bewegungsabläufen, z.B. aus Baumberger & Müller (2009), S.17 bis 24, 34, 37, 38, 40, 42, 51, 52, 54, 56, 57 oder Baumberger & Müller (2007), S. 8, 9, 12, 13, 18, 19 oder Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2004), S. 21 bis 26, 30, 31, 33, 36, 38, 48, 49, 51 bis 54, 56	
Quelle	Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (2005). <i>Lehrmittel Sporterziehung Band 4</i> . Bern: EDMZ. Baumberger, J. & Müller, U. (2007 ³). <i>Sportheft 4.-6. Klasse</i> . Horgen: bm-sportverlag.ch. Baumberger, J. & Müller, U. (2009 ⁵). <i>Unterrichtshilfen zum Planen – Durchführen – Auswerten. Lehrerbeilage zum Lehrmittel Sporterziehung. Band 4</i> . Horgen: bm-sportverlag.ch. Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2004). <i>Unterrichtshilfen zu Planen – Durchführen - Auswerten. Lehrbeilagen zum Lehrmittel Sporterziehung Band 5</i> . Horgen: bm-sportverlag.ch. S. 36-37.	
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	Zeit	ca. 10 Min. für die Beschriftung des Reihenbilds, ca. 10 Min. für die Beurteilung des Lernpartners
	Organisation	Als Hausaufgabe oder zu Beginn der Lektion beschriften die Schüler/-innen das Reihenbild. Im Praxisteil arbeiten die Schüler/-innen entweder mit einer Mustervorlage oder mit den korrigierten Reihenbilder, damit korrekte Rückmeldungen gegeben werden können. Es können 4 Schüler/-innen gleichzeitig beobachtet werden.
	Testpersonen	4 Schüler/-innen
	Probleme	-

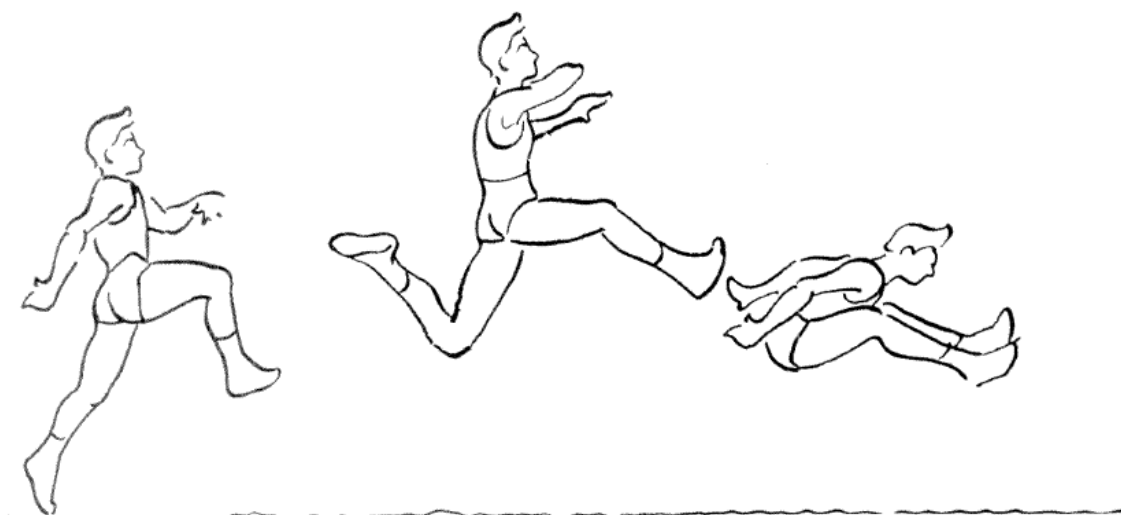
Anhang 1: Testblätter Bewegungsabläufe

Schreibe die Merkmale der einzelnen Phasen des Fosbury-Flops in die entsprechenden Felder:



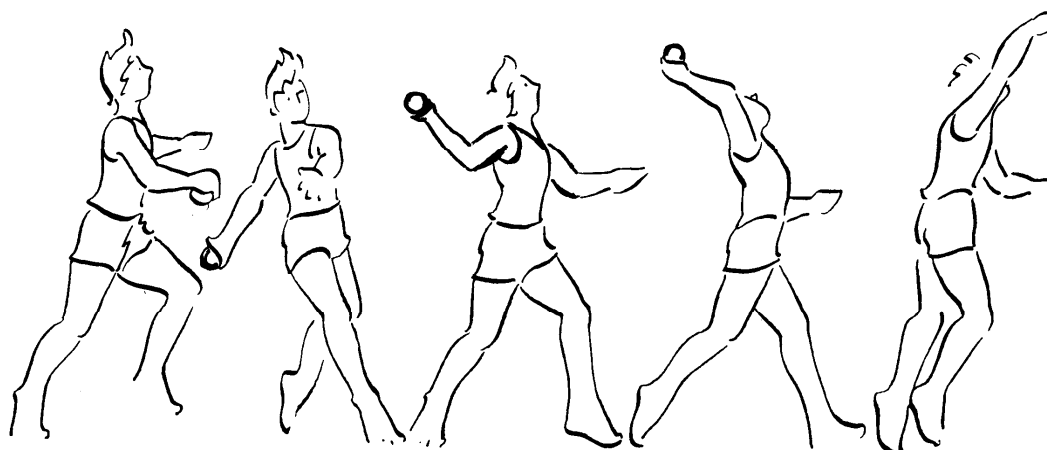
Anlauf:	Absprung:	Flug:	Landung:

Schreibe die Merkmale der einzelnen Phasen des Schrittsprungs in die entsprechenden Felder:



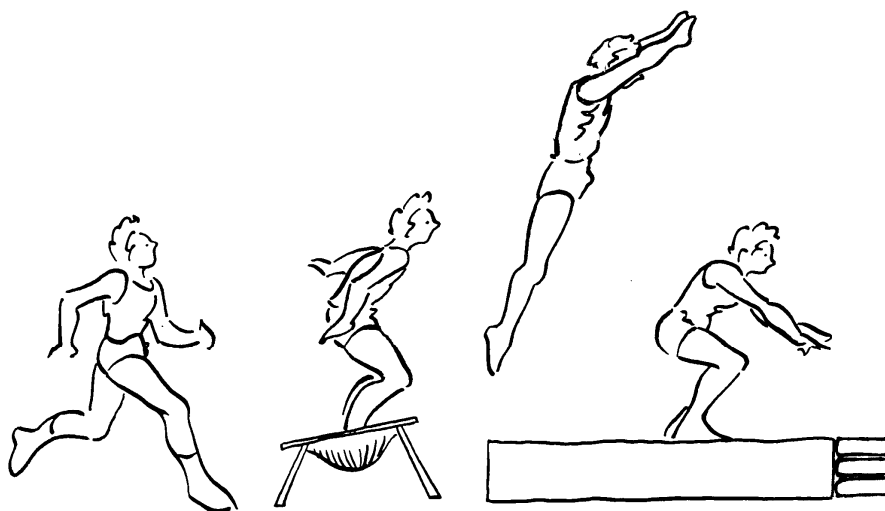
Anlauf:	Absprung:	Flug:	Landung:

Schreibe die Merkmale der einzelnen Phasen des Wurfs mit 3-Schritt-Anlauf in die entsprechenden Felder:



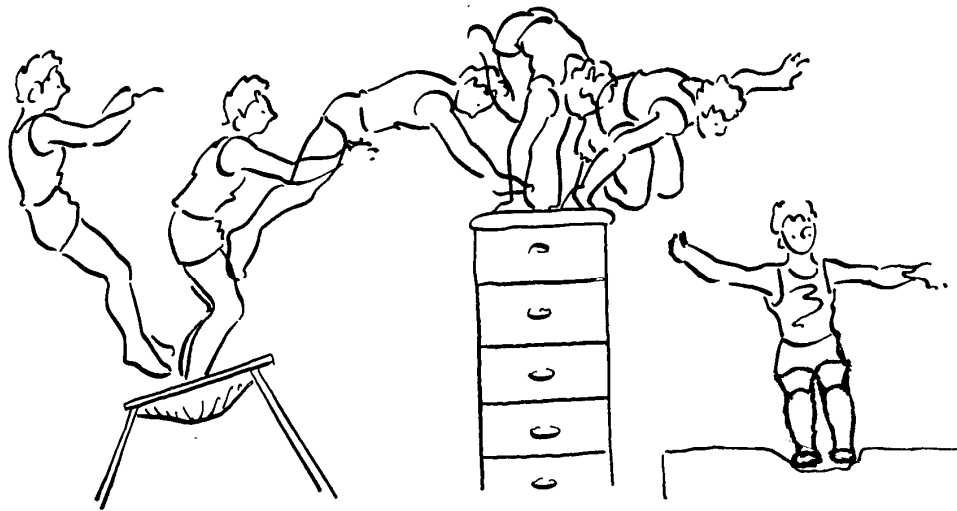
Schrittfolge:	Impulsschritt:	Wurfauslage:	Abwurf:

Schreibe die Merkmale der einzelnen Phasen des Strecksprungs mit dem Minitrampolin in die entsprechenden Felder:



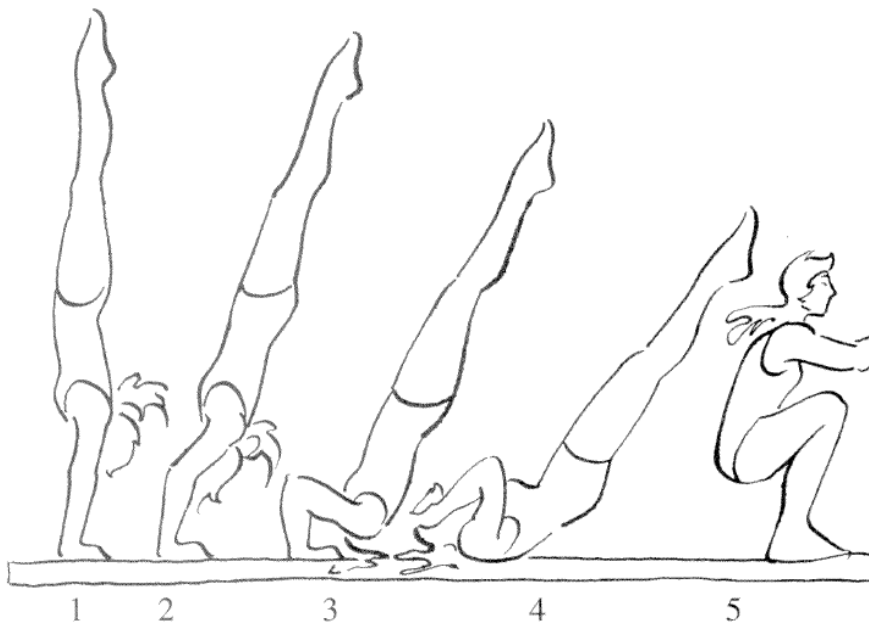
Anlauf:	Absprung:	Flugphase:	Landung:

Schreibe die Merkmale der einzelnen Phasen der Hockwende mit dem Minitrampolin in die entsprechenden Felder:



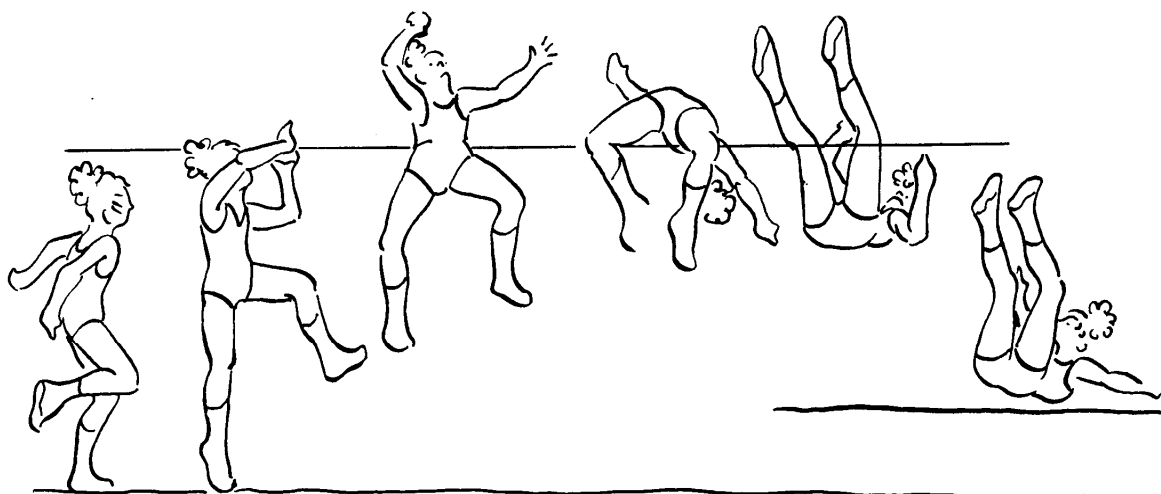
Anlauf:	Absprung:	Flugphase:	Landung:

Schreibe die Merkmale der einzelnen Phasen des Handstands zum Abrollen in die entsprechenden Felder:



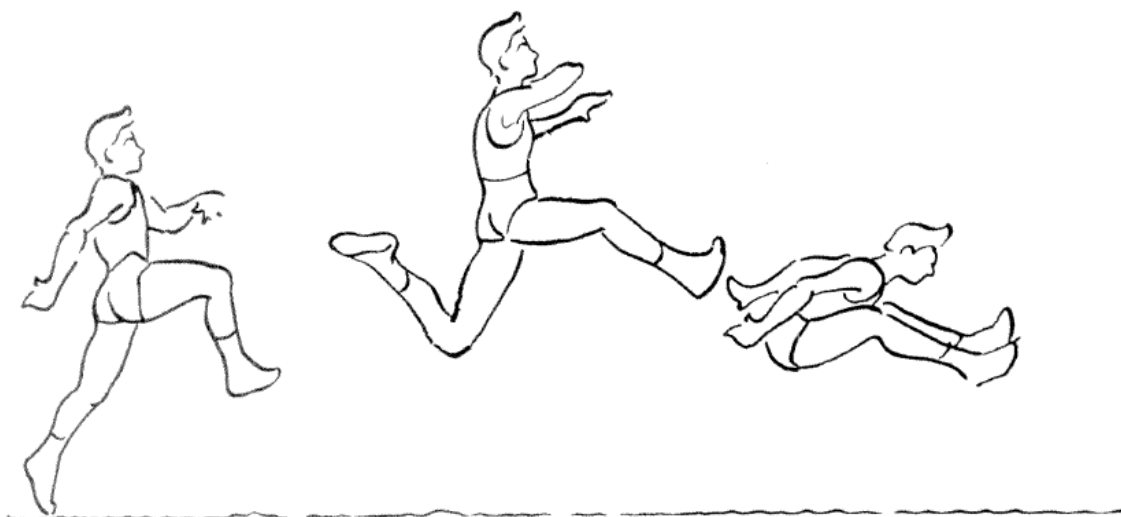
1:	2:	3:	4:	5:

Fosbury-Flop



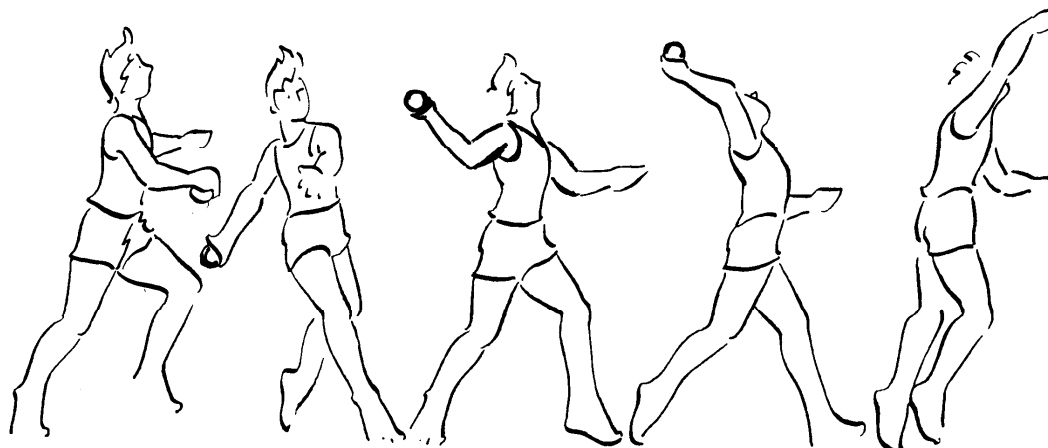
<p>Anlauf: <u>Rhythmischer Bogenlauf</u> mit Körperneigung, «<u>tam-ta-tam</u>»</p>	<p>Absprung: <u>Schwungbein-Oberschenkel waagrecht</u>, Armeinsatz, «<u>kräftiger Arm- und Schwunbeineinsatz</u>»</p>	<p>Flug: <u>Hüfte hoch</u>, «<u>Brückenstellung</u>»</p>	<p>Landung: <u>Beine rechtwinklig zur Latte</u>, «<u>quer zur Latte</u>»</p>
---	---	--	--

Schrittsprung



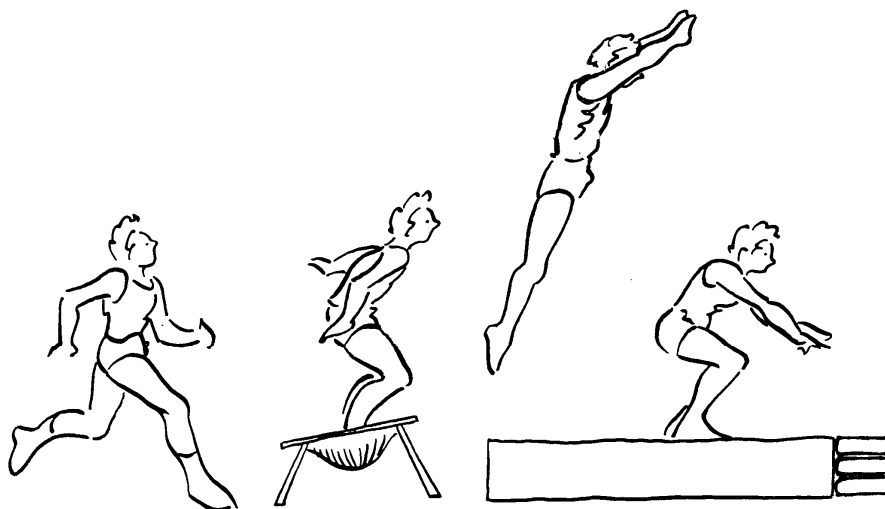
<p>Anlauf: <u>Steigerungslauf</u> auf den Fussballen; «<u>hoch und stolz</u>»</p>	<p>Absprung: Sprungbein gestreckt; <u>Schwungbein hoch</u>; <u>Oberkörper aufrecht</u>; «<u>Blick geradeaus</u>»</p>	<p>Flug: <u>Weite Schrittstellung</u>; «<u>mit dem Fuss nach vorne greifen</u>»</p>	<p>Landung: Füße weit vorne; «<u>Füße nach vorne bringen</u>»</p>
---	--	---	---

Wurf mit 3-Schritt-Anlauf



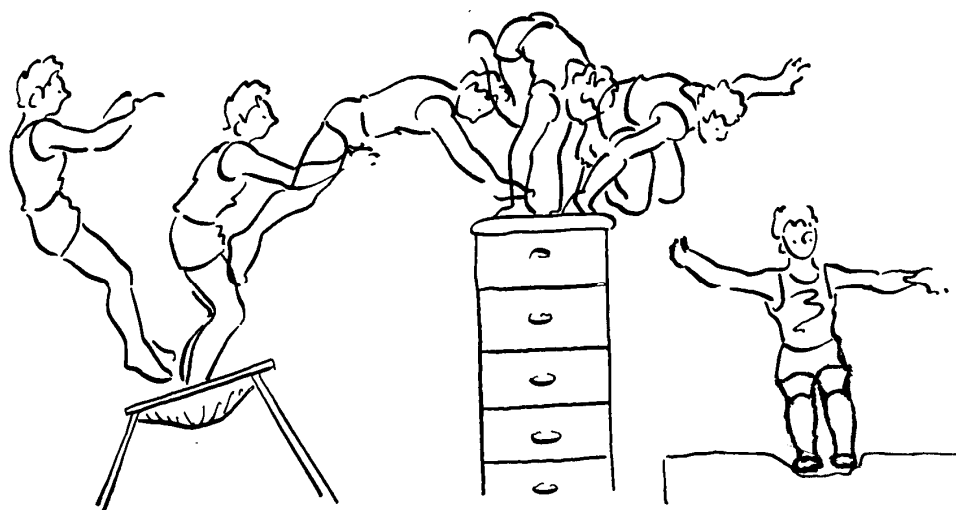
Schrittfolge: li-re-li im Rhythmus; « <u>tam-ta-tam</u> »	Impulsschritt: <u>Langer, flacher Schritt;</u> «über den Graben springen»	Wurfauslage: Gewicht auf dem hinteren Bein; <u>Wurfarm locker</u> <u>gestreckt;</u> «Gewicht hinten»	Abwurf: Bogenspannung; <u>Ellbogen</u> <u>voraus;</u> « <u>Hüfte voraus</u> »
--	---	--	--

Strecksprungs mit dem Minitrampolin



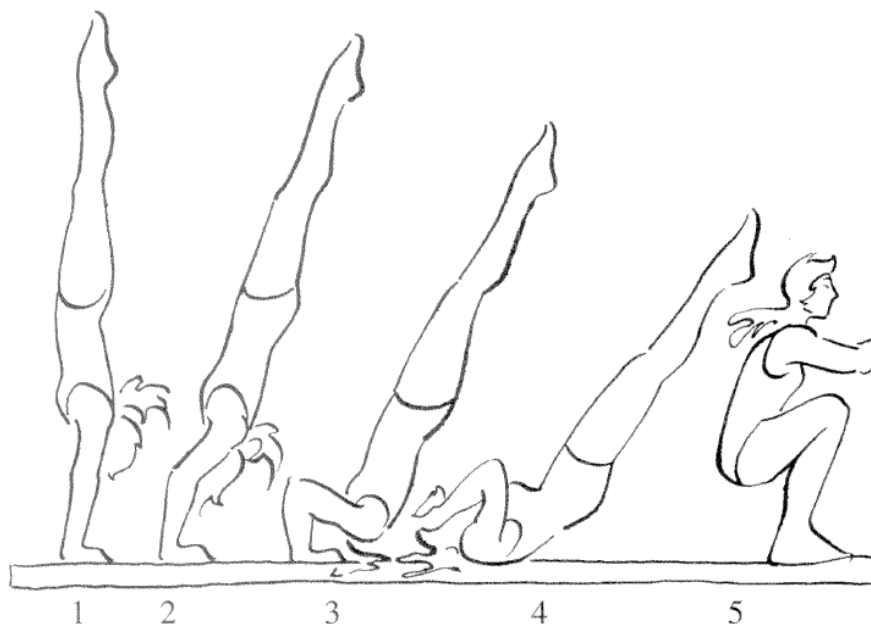
Anlauf: Kontrollierter Anlauf, <u>grosser letzter Schritt;</u> «flach einspringen»	Absprung: Körper gespannt, <u>Arme</u> von hinten nach <u>vorne</u> <u>hochführen;</u> «Schwung holen»	Flugphase: <u>Körperspannung</u> - kein Hohlkreuz; « <u>Bauch und Gesäss</u> <u>spannen</u> »	Landung: <u>Weiche Landung,</u> Abfedern; «tief gehen»
--	---	--	---

Hockwende mit dem Minitrampolin



Anlauf:	Absprung:	Flugphase:	Landung:
Kontrollierter Anlauf, <u>grosser letzter Schritt</u> ; « <u>flach einspringen</u> »	Körper gespannt, <u>Arme</u> von hinten vorwärts <u>hochführen</u> ; «Schwung holen»	Hände im Querstütz aufsetzen, <u>Hüfte hochziehen</u> und Hand lösen; « <u>Gesäss hoch</u> »	<u>Weiche Landung</u> mit 1/4 Drehung, Abfedern; « <u>tief gehen</u> »

Handstand zum Abrollen



1:	2:	3:	4:	5:
Den <u>Körper spannen</u> ; «kein Hohlkreuz»	Den Körper <u>lange gestreckt</u> lassen; «lange warten»	Arme beugen, <u>Kinn gegen die Brust</u> ; «einrollen»	<u>Mit rundem Rücken abrollen</u> ; «Bauch zusammenziehen»	<u>Ohne Hilfe der Hände aufstehen</u> ; «Fersen ans Gesäss»