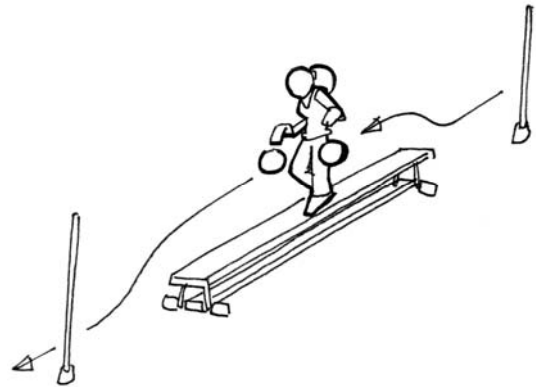




| | |
|---------------|---|
| Stufe | 7. - 9. Schuljahr |
| Dimension | Sachkompetenz |
| Teildimension | Koordination |
| Kompetenz | Anspruchsvolle Bewegungen koordinieren können |
| Niveau B | Ich kann eine koordinativ anspruchsvolle Aufgabe unter erschwerten Bedingungen ausführen. |



Balancierend 2 Bälle prellen (B)

| | | |
|---|---|--|
| Aufgabe und Durchführung | Während der ganzen Testübung müssen 2 gleiche Bälle geprellt werden: Stand vor der Stirnseite der Langbank, 2-3 Schritte, Langbank besteigen, diese z.B. mit beiden Händen gleichzeitig prellend längs überqueren, am anderen Ende wieder hinuntersteigen, um den Pfosten prellen und auf dem Rückweg wechselseitig prellen, nach dem Startpfosten müssen beide Bälle im Stand gefangen werden. Die Schüler/-innen haben 2 Versuche. | |
| Bewertung/ Anforderung | Der Test ist erfüllt, wenn in einem der 2 Versuche die 2 gleichen Bälle vom Start vor der Langbank, über die Langbank um den Pfosten und auf dem Rückweg mit einer anderen Prelltechnik fehlerfrei geprellt und zum Abschluss im Stand gefangen werden und die folgenden Beobachtungspunkte erfüllt sind. | |
| Beobachtungspunkte | <ul style="list-style-type: none"> • Fortlaufendes Prellen von 2 gleichen Bällen • Kein Ballverlust • Jede Langbanklänge in einer anderen Prelltechnik (1x gleichzeitig, 1x wechselseitig) • Start beim Pfosten, prellend auf die Langbank steigen, überqueren der Langbank, hinuntersteigen, um den Malstab und zurück bis nach dem Startpfosten prellen • Die Bälle werden im Stand gefangen | |
| Anweisung für die Schüler/-innen | «Du hast 2 Versuche zur Demonstration des Prellens mit 2 Bällen über die Langbank. Du startest beim Pfosten mit Prellen (abwechselnd oder gleichzeitig), besteigst prellend die Langbank, überquerst sie, prellst um den Pfosten und zurück in einer anderen Prelltechnik bis nach dem Startpfosten, dann fängst du beide Bälle im Stand.» | |
| Aufbau | 1 Malstab zur Markierung des Starts an der einen Stirnseite der Langbank platzieren, der zweite Malstab wird zur Umrundung an der gegenüberliegenden Stirnseite platziert. | |
| Material | 1 Langbank, 2 Malstäbe, 2 Basket-, Hand- und Volleybälle (zur Auswahl) | |
| Quelle | Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). <i>Lehrmittel Sporterziehung Band 5, 6.-9. Schuljahr</i> . Bern: EDMZ. Bro 3, S. 5. | |
| Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte | Zeit | ca. 2 Min. für 1 Schüler/-in |
| | Organisation | Im Rahmen von Postenarbeit (einer von mehreren Posten ist diese Testübung) oder z.B. Übungsphasen in Lernpartnerschaften. Die Aufgaben sollten v.a. koordinativ und nicht konditionell anspruchsvoll sein. |
| | Testpersonen | 1 Schüler/-in |
| | Probleme | - |