



Stufe	Vorschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Rotationen
Kompetenz	Vielseitige Rotationen ausführen können
Niveau C	Ich kann eine Rotation um die eine Körperachse in der Luft ausführen.



Fliegende Rolle vorwärts

Aufgabe und Durchführung

Das Kind stützt sich mit den Händen auf der Matte ab und federt mehrmals auf dem Minitrampolin (ohne Anlauf) und führt dann eine Rotation vorwärts in der Luft aus und landet auf einer erhöhten Weichbodenmatte. Es darf dabei mit den Händen auf der Matte abstützen.

Bewertung/ Anforderung

Die mit einem Stern* versehenen Beobachtungspunkte müssen zutreffen, damit der Test erfüllt ist. Das Kind hat 2 Versuche, um diese Aufgabe zu erfüllen. Der Test dient einer systematischen Beobachtungssituation und soll nicht als Test deklariert werden.

Beobachtungspunkte



- Die Rotation erfolgt in der Luft: Der Rücken berührt die Matte nicht.*
- Das Kind landet direkt auf dem Gesäss.*
- Das Kind kann die Aufgabe 3x hintereinander korrekt ausführen.*
- Der Kopf wird eingerollt.
- Der Rücken ist rund, das Kind macht mit seinem Körper ein kleines Päckli.
- Das Kind kann die Rotation mit/ohne abstützen ausführen.

Anweisung für die Kinder

Lehrerdemonstration sinnvoll

Diese Aufgabe erst durchführen, wenn das Kind auf dieser Anlage schon sicher auf dem Rücken abrollen kann.

«Stütz dich auf der Matte ab und federe max. 3x auf dem Trampolin. Versuch dabei deine Hüfte jedes Mal etwas höher zu bringen, in dem du dich auf der Matte gut abstützt. Schaffst du es so, eine Drehung zu machen, ohne mit dem Rücken die Matte zu berühren und direkt auf dem Gesäss zu landen? Mach dich zum Drehen ganz klein und dreh so schnell du kannst!»

Aufbau

Eine Weichbodenmatte auf eine Langbank stellen, damit die Matte auf einer Seite erhöht ist und eine schiefe Ebene entsteht. Evtl. einen Kasten als Aufstiegshilfe vor das Minitrampolin stellen. Anstatt ein Minitrampolin zu benutzen, kann auch ein grosser aufblasbarer Pneu eingesetzt werden. Die Weichbodenmatte liegt dann direkt auf der einen Seite des Pneus und kann so erhöht werden.

Material

1 Weichbodenmatte, 1 Langbank, 1 Minitrampolin, evtl. 1 Kasten als Aufstiegshilfe auf das MT
Alternative: 1 grosser Pneu, 1 Weichbodenmatte

Quelle	Baumann, H. (2002). <i>Mut tut gut</i> . Kartenset für den Sportunterricht auf der Basisstufe. Herzogenbuchsee: Ingold. Karte 32.	
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	Zeit	ca. 5 Min. pro Kind
	Organisation	Diese Testaufgabe soll als eine Station aufgebaut werden, die neben vielen anderen, welche selbständiges Tätigsein ermöglichen, angeboten wird. Dadurch soll das Vorturnen und somit das Blossstellen verhindert werden.
	Testpersonen	1 Kind
	Probleme	Die Lehrperson sichert, falls nötig, zwischen dem Minitrampolin und der Weichbodenmatte. Damit die Kinder eine gute Muskulatur aufbauen können, ist es sinnvoll das Minitrampolin gezielt und nicht nur punktuell einzusetzen! Es ist zudem sinnvoll, direkt mit Rotationen zu beginnen. Strecksprünge sind für die Wirbelsäule belastender und brauchen mehr Körperspannung.