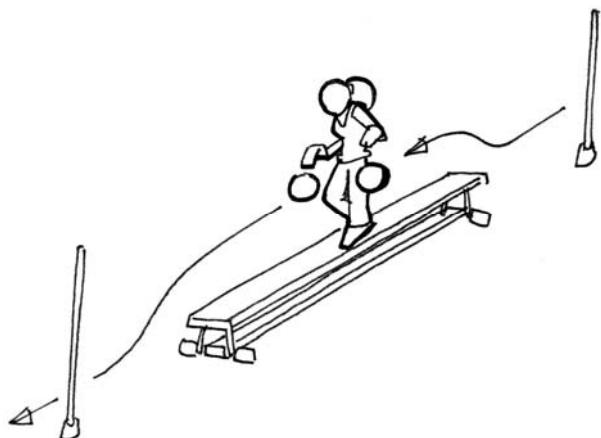




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Koordination
Kompetenz	Anspruchsvolle Bewegungen koordinieren können
Niveau A	Ich kann eine koordinativ anspruchsvolle Aufgabe ausführen.



Balancierend 2 Bälle prellen (A)

Aufgabe und Durchführung

Während der ganzen Testübung müssen 2 gleiche Bälle gepreellt werden: Stand vor der Stirnseite der Langbank, 2-3 Schritte, Langbank besteigen, diese längs überqueren, am anderen Ende wieder hinuntersteigen, 2-3 Schritte ausführen, im Stand beide Bälle fangen. 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 und bis 3 Schritte nach der Langbank ohne Unterbruch geprellt und zum Abschluss gefangen werden und die folgenden Beobachtungspunkte erfüllt sind.

Beobachtungspunkte

- Fortlaufendes Prellen von 2 gleichen Bällen
- Kein Ballverlust
- Start beim Pfosten, prellend die Langbank überqueren und bis nach dem Pfosten prellen
- Die Bälle werden 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 bis nach dem Pfosten und fängst beide Bälle.»

Aufbau

1 Malstab zur Markierung des Starts an der einen Stirnseite der Langbank platzieren, der zweite Malstab wird als Ziel an der gegenüberliegenden Stirnseite platziert.

Material

1 Langbank, 2 Malstäbe, 2 Basket-, Hand- und Volleybälle (zur Auswahl)

Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). *Lehrmittel Sporterziehung Band 5, 6.-9. Schuljahr*. 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 -