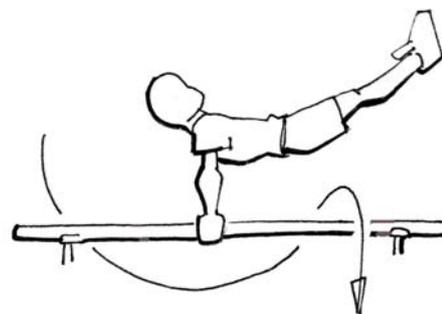




| | |
|---------------|--|
| Stufe | 5./ 6. Schuljahr |
| Dimension | Sachkompetenz |
| Teildimension | Schaukeln und Schwingen |
| Kompetenz | An Geräten funktionell schaukeln und schwingen |
| Niveau B | Ich kann an Schaukelgeräten schwierige Bewegungen ausführen. |



Kehre am Parallelbarren (B)

| | | | | | | | | | |
|---|--|------|------------------------------|--------------|--|--------------|---------------------|----------|---|
| Aufgabe und Durchführung | Die Schülerin/der Schüler schwingt zwischen den Barrenholmen. Am Ende des 3. Vorschwings turnt sie/er eine Kehre. <i>Kehre: Am Ende eines Vorschwunges den Barren seitwärts mit dem Rücken zum Gerät über einen Holm verlassen und auf der Matte neben dem Barren landen.</i> | | | | | | | | |
| Bewertung/ Anforderung | Alle Beobachtungspunkte müssen erfüllt sein | | | | | | | | |
| Beobachtungspunkte | <ul style="list-style-type: none"> • Schwingen: Harmonische Pendelbewegung des Körpers; Beine gestreckt und gespannt; Ellbogen eingedreht und Gelenk fixiert • Umkehrpunkt vorne: C-Pose des Körpers, Bauch vor den Armen • Umkehrpunkt hinten: Körper und Beine gerade • Kehre: Beine gestreckt, «Bauch hoch», keine Berührung der Holme • Weiche Landung mit Auffangen des Körpergewichts | | | | | | | | |
| Anweisung für die Schüler/-innen | «Bei diesem Test zeigst du, dass du im Barren schwingen kannst und die Kehre beherrscht. Turne die Kehre mit dem Rücken zum Gerät am Ende des 4. Vorschwunges und lande sanft und weich neben dem Barren auf der Matte.» | | | | | | | | |
| Aufbau | 1 Barren, je eine Matte neben den Holmen | | | | | | | | |
| Material | 1 Barren, 2 Matten | | | | | | | | |
| Quelle | Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (2005). Lehrmittel Sporterziehung Band 4. Bern: EDMZ. Bro 3. http://sportunterricht.de/turnen/bjspiele/schwingenstuetz1.html | | | | | | | | |
| Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte | <table> <tr> <td>Zeit</td> <td>ca. 1 Min. für 1 Schüler/-in</td> </tr> <tr> <td>Organisation</td> <td>Beschäftigung der Schüler/-innen, die nicht turnen</td> </tr> <tr> <td>Testpersonen</td> <td>1 Schülerin/Schüler</td> </tr> <tr> <td>Probleme</td> <td>-</td> </tr> </table> | Zeit | ca. 1 Min. für 1 Schüler/-in | Organisation | Beschäftigung der Schüler/-innen, die nicht turnen | Testpersonen | 1 Schülerin/Schüler | Probleme | - |
| Zeit | ca. 1 Min. für 1 Schüler/-in | | | | | | | | |
| Organisation | Beschäftigung der Schüler/-innen, die nicht turnen | | | | | | | | |
| Testpersonen | 1 Schülerin/Schüler | | | | | | | | |
| Probleme | - | | | | | | | | |