

Alle Übungen sind sehr gut beschrieben und können auch im Lehrmittel nochmals nachgelesen werden. Ich habe einzig ein paar Ergänzungen angesprochen und die Fragen beantwortet. Der Test kann mehrmals geübt werden. Auf Unsicherheiten der Lehrkräfte eingehen.

Testreihe 1 (4. Klasse)



Balancieren, Körperspannung

Handstandübungen mit und ohne Unterstützung

Hilfestellungen zeigen, Einstiegsübungen für Übergewichtige

Spielen, Werfen

Kernwurf und Druckpass

keine zusätzliche Erklärung notwendig

Laufen, Springen, Drehen, Balancieren, Klettern

Hindernislauf mit 5 Posten

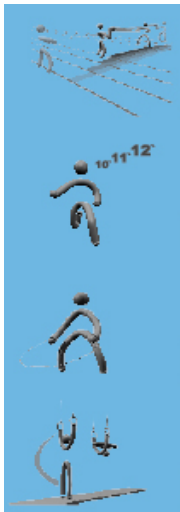
Der Hindernislauf habe ich kurz aufgestellt und erklärt,
-beim Posten Rhythmus ist freigestellt, wie die Folge der Ringe gelegt wird.
-bei der Wippe Bänkli auf breite Seite legen(Sitzfläche unten).

Rhythmisch bewegen

Pa-Sta-Kla-Schni

keine zusätzliche Erklärung notwendig

Testreihe 2 (6. Klasse)



Werfen und Fangen

Druckpass mit Distanzwechsel

es dürfen keine Fehlpässe gemacht werden

Laufen

Sein eigenes Alter laufen

ohne Pausen zu machen, kann auch sehr gut im Freien getestet werden

Koordinieren-Belasten-Entlasten-Entspannen

Skip and Jump

Rhythmisierung zuerst ohne Zusatzaufgabe ganz einfach üben.
Nach und nach mit Rhythmuswechsel Ziel erreichen

Balancieren-Klettern-Drehen

Sturzhang an den Schaukelringen

keine zusätzliche Erklärungen notwendig