

Drehen: Abschwingen (Niveau A)

Für diesen Test können sich die Schülerinnen und Schüler einfache Rotationen am Reck kontrolliert ausführen.

Bei dieser Aufgabe beginnen die Schülerinnen und Schüler im Stütz am Reck. Danach schwingen sie vorwärts ab, indem sie langsam den Oberkörper vorwärts senken und in einem Päckli um die Stange drehen. Zum Schluss stellen sie die Füße sorgfältig auf den Boden.



[Drehen: Abschwingen \(Niveau A\)](#) (pdf)

[Drehen: Abschwingen \(Niveau A\): Beurteilungsbogen](#) (xls)

Allgemeine Hinweise

Kompetenzen werden durch die Angabe von drei Niveaus gemessen. Dabei kann Niveau A von fast allen, Niveau B vom Durchschnitt und Niveau C von den besten Schülerinnen und Schülern erreicht werden.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO