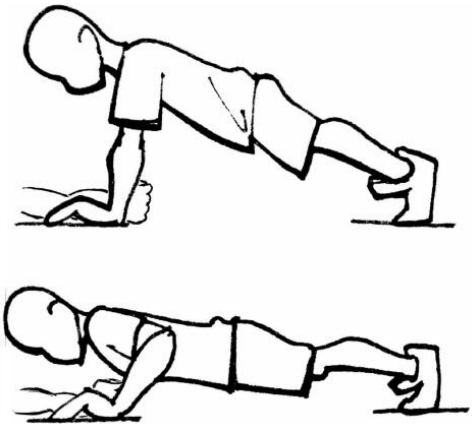






Stufe	4.- 6. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Stabilisation der Rumpf- und Stützmuskulatur
Kompetenz	Über eine funktionelle Haltemuskulatur verfügen, die schonendes und sicheres Sporttreiben und Bewegen im Alltag ermöglicht.
Niveau C	Ich kann nachweisen, dass ich über eine kräftige Rumpf- und Oberkörpermuskulatur verfüge.



## Liegestütz (C)

<b>Aufgabe und Durchführung</b>	Die Schülerinnen und Schüler werden in Paare eingeteilt. Ein Partner begibt sich in den Liegestütz. Die Arme werden fortlaufend gebeugt und gestreckt. Gezählt werden die Liegestütze, wenn beim Beugen die Brust die auf den Boden gestellte Faust des Partners berührt und beim gesamten Bewegungsablauf der Körper gestreckt bleibt (kein Hohlkreuz). Die korrekten Ausführungen werden durch den Partner fortlaufend laut gezählt. Bei falschen Ausführungen (siehe Fehlerquellen) wird nicht gezählt. Die Lehrperson kontrolliert								
<b>Bewertung/ Anforderung</b>	Knaben: 15 korrekte Liegestütze müssen erfüllt werden. Mädchen: 10 korrekte Liegestütze müssen erfüllt werden.								
<b>Beobachtungspunkte</b>	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 20px;">     </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Körper ist gestreckt.</li> <li>• Die Faust wird berührt.</li> <li>• Ein Hohlkreuz oder das Beugen der Hüfte ist beobachtbar</li> <li>• Es findet eine Pause bei den Umkehrpunkten der Bewegung statt</li> </ul> </div>								
<b>Anweisung für die Schüler/-innen</b>	«Bei dieser Aufgabe arbeitet ihr zu zweit. Ein Partner begibt sich in die Liegestützposition. Die Hände stützen schulterbreit und die Arme sind senkrecht dazu gestellt. Nun beugen sich die Arme bis die Brust die Faust des Partners berührt. Sofort werden dann die Arme vollständig gestreckt und ohne Pause wieder gebeugt. Diesen Ablauf wiederholst du solange du kannst. Dein Partner zählt laut die Anzahl korrekt ausgeführter Liegestütze. Liegestütze, bei denen die Arme zu wenig gebeugt werden oder der Körper nicht gestreckt bleibt, zählen nicht. Du darfst keine Pause machen. Ihr könnt nun einige Liegestütze ausprobieren und erhaltet dazu Hinweise von mir».								
<b>Material</b>	-								
<b>Quelle</b>	Schweizerischer Handballverband (Hrsg.) (2007). <i>Ausbildungsleitfaden für Nachwuchsmannschaften</i> .								
<b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b>	<table> <tr> <td>Zeit</td> <td>ca. 1 Min. pro Schüler/-in</td> </tr> <tr> <td>Organisation</td> <td>Partnerarbeit</td> </tr> <tr> <td>Testpersonen</td> <td>1 Schüler/-in</td> </tr> <tr> <td>Probleme</td> <td>Die Wiederholbarkeit ist leicht eingeschränkt, weil die Beurteilung der Ausführung vom Partner abhängig ist.</td> </tr> </table>	Zeit	ca. 1 Min. pro Schüler/-in	Organisation	Partnerarbeit	Testpersonen	1 Schüler/-in	Probleme	Die Wiederholbarkeit ist leicht eingeschränkt, weil die Beurteilung der Ausführung vom Partner abhängig ist.
Zeit	ca. 1 Min. pro Schüler/-in								
Organisation	Partnerarbeit								
Testpersonen	1 Schüler/-in								
Probleme	Die Wiederholbarkeit ist leicht eingeschränkt, weil die Beurteilung der Ausführung vom Partner abhängig ist.								