



Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Beweglichkeit
Kompetenz	Über eine funktionelle Beweglichkeit und Mobilität der Gelenke verfügen
Niveau A	Ich verfüge über eine minimale Beweglichkeit.
Niveau B	Ich verfüge über eine gute Beweglichkeit.
Niveau C	Ich verfüge über eine sehr gute Beweglichkeit.



Tiefe Hocke

Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin bzw. der Schüler steht hüftbreit (15-20 cm) hin. Sie/er begibt sich langsam in die tiefe Hocke und hat die Arme dabei in Vorhalte gestreckt. Das Becken wird bis zur tiefen Kniebeuge gesenkt.
Der Wertungsdurchgang erfolgt nach einem Probendurchgang.

Bewertung/ Anforderung

- Niveau A:* Zur Erleichterung steht die Schülerin/der Schüler mit den Fersen auf eine 3 cm hohe Unterlage (z.B. Buch).
- Niveau B:* Die Arme sind auch in der Endstellung in Vorhalte gestreckt.
- Niveau C:* In der Endstellung umfasst die rechte Hand das linke Schienbein und linke Hand das rechte Schienbein. In der Endstellung wird 10 Sek. verharret. Anschliessend kontrolliertes Aufstehen ohne abstützen der Hände.

Um den Test zu erfüllen, müssen beim Wertungsdurchgang alle Beobachtungspunkte erfüllt sein.

Beobachtungspunkte

- Die Füsse sind parallel und Hüftbreit (15-20 cm Abstand)
- Die Knie bleiben in offener Kniestellung, senkrecht über den Zehen
- Langsame Ausführung, vollständige Senkung des Beckens
- Fersen bleiben belastet
- In der Endstellung mind. 5 Sek. verharren ohne das Gleichgewicht zu verlieren

Anweisung für die Schüler/-innen

«Bei diesem Test wird die Dehnfähigkeit überprüft. Stellt euch mit den Fersen etwa 15 cm breit hin. Streckt die Arme nach vorne und begeben euch langsam in die tiefe Hocke. Achtet darauf, dass sich die Kniestellung nicht verändert und die Fersen am Boden bleiben. Schafft ihr es, mindestens 5 Sek. (Niv. C: 10 Sek.) in der Endstellung zu verharren?»

Aufbau

Endstellung vorzeigen, für Niveau A Bücher o.ä. bereit stellen.

Material

1 Stoppuhr, Bücher o.ä.

Quelle

Müller, U. & Baumberger, J. (2004). *Bewegungspausen*. Horgen: bm-sportverlag.ch.
Hegner, J. (2006). *Training fundiert erklärt*. Herzogenbuchsee: Ingold-Verlag.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 1 Min. für 3 Schüler/-innen
Organisation	3 Personen gleichzeitig überprüfen
Testpersonen	3 Schüler/-innen
Probleme	-