



Stufe	4.- 6. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Stabilisation der Rumpf- und Stützmuskulatur
Kompetenz	Über eine funktionelle Haltemuskulatur verfügen, die schonendes und sicheres Sporttreiben und Bewegungen im Alltag ermöglicht.
Niveau A	Ich kann in verschiedenen Körperstellungen längere Zeit stützen.



Unterarmstütz vorlings (A)

Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler geht in die Liegestützstellung und stützt sich statt auf den Handflächen auf den Unterarmen ab. Es ist darauf zu achten, dass der Körper nicht ins «hohle Kreuz» fällt und das Gesäss nicht nach oben gedrückt wird. Vor der Durchführung wird ein «Testlauf» (Körperstellung, -spannung) durchgeführt. Dabei erteilt die Lehrperson eine Rückmeldung, ob die Haltung korrekt ist. Wenn die Schülerinnen und Schüler die gestreckte Körperhaltung verlassen, wird der Test abgebrochen.

Bewertung/ Anforderung

Die Körperstellung muss mindestens 60 Sekunden gehalten werden. Alle Beobachtungspunkte müssen erfüllt sein.

Beobachtungspunkte

- Die Beine sind parallel geschlossen und gestreckt
- Die Unterarme und Oberarme bilden einen rechten Winkel
- Der Körper bildet eine Gerade

Anweisung für die Schüler/-innen

«Bei diesem Test wird eure Rumpf- und Stützmuskulatur überprüft. Legt euch mit dem Bauch auf eine Matte und stützt euch dabei mit den Unterarmen auf. Auf Anweisung der Lehrperson hebt ihr euer Becken soweit, dass euer Körper von den Füßen bis zum Kopf eine Gerade bildet. Ganz wichtig ist, dass ihr zu keinem Zeitpunkt der Übung ins hohle Kreuz fallt! Haltet die Stellung 1 Minute, ich sage euch, wenn es noch 30, 20, 10 und 5 Sekunden geht.»

Aufbau

1 Anlage mit 4 Matten

Material

1 Matte pro Testperson, 1 Stoppuhr

Quelle

Schweizerischer Handballverband (Hrsg.) (2007). *Ausbildungsleitfaden für Nachwuchsmannschaften*.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 2 Min. für 4 Schüler/-innen
Organisation	4 Schüler/-innen gleichzeitig beurteilen
Testpersonen	4 Schüler/-innen
Probleme	-