

Stützen: Reckstütz (Niveaus ABC)

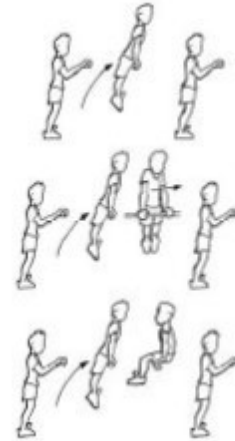
Die Schülerinnen und Schüler müssen für diesen Test das Körpergewicht an der Reckstange stützen können.

Die Schülerinnen und Schüler stehen vor der brusthoch eingestellten Reckstange. Sie springen vorlings zum Stütz auf die Stange.

Die Schülerinnen und Schüler haben 2 Versuche.

[Stützen: Reckstütz \(Niveaus ABC\) \(pdf\)](#)

[Stützen: Reckstütz \(Niveaus ABC\): 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