

Kraft: Handstand stehen (Niveaus ABC)

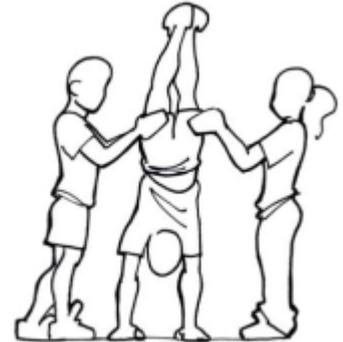
Bei diesem Test tragen und stützen die Schülerinnen und Schüler in verschiedenen Situationen ihr eigenes Körpergewicht.

Die Schülerin schwingt auf dem Hallenboden oder einer Matte in den Handstand auf und die Hilfspersonen geben Gleichgewichtshilfe an den Oberschenkeln. Die Schülerin steht den gespannten Handstand mindestens drei Sekunden.

Bei Niveau C können anschliessend mehr als vier Schritte mit bleibender Körperspannung ausgeführt werden.

[Handstand stehen \(Niveaus ABC\)](#) (pdf)

[Handstand stehen \(Niveaus ABC\): 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.

Die Testübungen können auch als Standortbestimmung zu Beginn des Lernprozesses eingesetzt werden. Darauf aufbauend wird mit den Schülerinnen und Schülern eine gemeinsame Zielvereinbarung erarbeitet: Was wird wann und wie bearbeitet und angestrebt?

Die Fremdbeurteilung einer Kompetenz durch die Lehrperson soll möglichst oft mit einer Selbstbeurteilung der Schülerinnen und Schüler ergänzt werden. Dadurch werden die Reflexionsfähigkeit und die Übernahme von Selbstverantwortung gefördert.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO