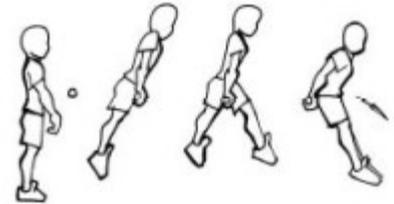


# Stützen: Reck überspreizen (Niveau C)

Die Schülerinnen und Schüler können für diesen Test aus dem Stütz am Reck mit einem Bein nach dem anderen die Stange zum Sitz überspreizen.

Die Schülerinnen und Schüler stehen vor der brusthoch eingestellten Reckstange. Sie springen zum Stütz und überspreizen die Stange mit einem Bein. Dann kommt das Überspreizen des anderen Beines zum Niedersprung vorwärts.



Die Schülerinnen und Schüler haben zwei Versuche.

[Stütz: Reck überspreizen \(Niveau C\)](#) (pdf)

[Stütz: Reck überspreizen \(Niveau C\): 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**