

Drehen: Hüftaufschwung (Niveau C)

Die Schülerinnen und Schüler können einen Hüftaufschwung am Reck korrekt ausführen: Das prüft die Lehrperson mit diesem Test.

Die Schülerinnen und Schüler stehen in Vorschrittstellung hinter der Reckstange. Sie versuchen die Beine so nach oben rückwärts zu bringen, dass sie mit der Hüfte um die Stange deht und im Stütz halten können.

[Drehen: Hüftaufschwung \(Niveau C\)](#) (pdf)

[Drehen: Hüftaufschwung \(Niveau C\): 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