

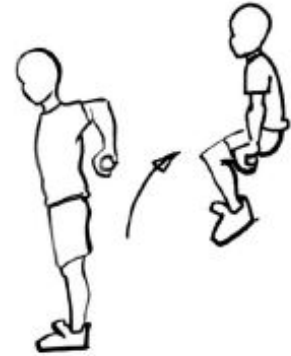
Stützen: Recksitz (Niveaus AB)

Die Schülerinnen und Schüler können ihr Körpergewicht an verschiedenen Geräten stützen: Das prüft die Lehrperson mit diesem Test.

Die Schülerinnen und Schüler stehen rücklings vor der bauchhoch eingestellten Reckstange. Sie springen rücklings zum Sitz auf die Stange.

[Stützen: Recksitz \(Niveaus AB\)](#) (pdf)

[Stützen: Recksitz \(Niveaus AB\): 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