

# Beweglichkeit: Beweglichkeitsübungen Top 5 (Niveau A)

Die Lehrperson prüft mit diesem Test die minimale funktionelle Beweglichkeit und Mobilität der Gelenke der Lernenden.

Die Lernenden führen die Stretchübungen der hinteren Oberschenkelmuskulatur, der vorderen Hüftmuskulatur, der inneren Hüftmuskulatur, der Brustmuskulatur und der Rückenmuskulatur korrekt aus. Dabei werden sie von einem Partner beobachtet, der die korrekte Ausführung der Übung überprüft.



[Beweglichkeitsübungen Top 5 \(Niveau A\)](#) (pdf)

[Beweglichkeitsübungen Top 5 \(Niveau A\): 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**