

Beweglichkeit: Tiefe Hocke (Niveaus ABC)

Ein Test zum Prüfen der funktionellen Beweglichkeit und Mobilität im Hüftbereich bei Schülerinnen und Schülern.



Der Schüler steht hüftbreit hin. Er beugt sich langsam in die tiefe Hocke und hat die Arme dabei in Vorhalte gestreckt. Das Becken wird bis zur tiefen Kniebeuge gesenkt.

Der Test erfolgt nach einem Probedurchgang.

[Tiefe Hocke \(Niveaus ABC\)\(pdf\)](#)

[Tiefe Hocke \(Niveaus ABC\): 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