

# Rumpfstabilität: Unterarmstütz vorlings (Niveau A)

Mit diesem Test prüft die Lehrperson die funktionelle Rumpfhaltemuskulatur der Schüler. Die Schüler verharren längere Zeit stützend in verschiedenen Körperstellungen.

Der Schüler geht in die Liegestützstellung und stützt sich statt auf den Handflächen und auf den Unterarmen ab. Es ist darauf zu achten, dass der Körper nicht ins «hohle Kreuz» fällt und das Gesäss nicht nach oben gedrückt wird.



Vor der Durchführung wird ein «Testlauf» durchgeführt. Dabei erteilt die Lehrperson eine Rückmeldung, ob die Haltung korrekt ist.

[Unterarmstütz vorlings \(Niveau A\)](#) (pdf)

[Unterarmstütz vorlings \(Niveau A\): 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.

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