

Rumpfstabilität: Unterarmstütz rücklings (Niveau A)

Die Schülerinnen und Schüler verharren bei diesem Test über längere Zeit rücklings im Unterarmstütz.

Der Schüler liegt mit gestreckten Armen und geschlossenen Beinen auf dem Rücken. Er richtet den Oberkörper leicht auf, stützt sich auf den Unterarmen ab und hebt das Gesäss.

Dabei ist zu beachten, dass die Hüfte so weit in die Höhe gehoben ist, dass der Körper eine Gerade bildet und nur die Fersen und die Unterarme Bodenkontakt haben. Vor der Durchführung wird ein «Testlauf» gemacht. Dabei erteilt die Lehrperson eine Rückmeldung, ob die Haltung korrekt ist.



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

[Unterarmstütz rücklings \(Niveau A\): 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