

Rumpfstabilität: Globaler Rumpfkrafttest (Niveaus BC)

Bei diesem Test verfügen die Schüler über eine funktionelle Haltemuskulatur, können während längerer Zeit in einer Stützposition bleiben und dazu rhythmisch Bewegungen ausführen.

In der vorgegebenen Position (Unterarmstütz, Lendenwirbelbereich hat Kontakt zum Hochsprungständer) wird etwa im Sekundentakt abwechselnd der linke und rechte Fuss vom Boden um eine halbe Fusslänge abgehoben.



Gemessen wird die Zeit bis zum Übungsabbruch. Abbruchkriterien sind entweder, dass der Kontakt zum Hochsprungständer abbricht oder die Beine nicht den Vorgaben entsprechend bewegt werden.

[Globaler Rumpfkrafttest \(Niveaus BC\)](#) (pdf)

[Globaler Rumpfkrafttest \(Niveaus BC\): 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