

Kraft – Haltung: Wandhandstand gehockt (Niveau C)

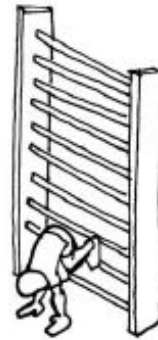
Für diesen Test können die Schülerinnen und Schüler ihren Körper in verschiedenen Körperstellungen stützend über eine längere Zeit halten.

Die Schülerinnen und Schüler hocken im Kauerstand mit dem Rücken zur Sprossenwand, die Hände sind auf dem Boden aufgestützt. Aus dieser Position krabbeln sie mit den Füßen die Sprossenwand hinauf bis zum Wandhandstand gehockt.

In dieser Stellung verweilen sie einen kurzen Moment und krabbeln dann wieder zurück in den Kauerstand.

[Kraft – Haltung: Wandhandstand gehockt \(Niveau C\)](#) (pdf)

[Kraft – Haltung: Wandhandstand gehockt \(Niveau C\): 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