

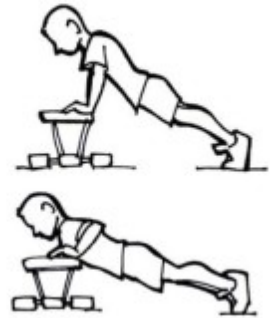
Stabilisation der Rumpf- und Stütz Muskulatur: Liegestütze an der Langbank (Niveau C)

Die Schülerinnen und Schüler können während 30 Sekunden ohne Unterbrechung Liegestützen an der Langbank machen: das prüft die Lehrperson mit diesem Test.

Die Schülerinnen und Schüler begeben sich in die Liegestützposition. Die Hände stützen sie schulterbreit auf die Langbank und die Arme sind senkrecht dazu gestellt. Sie beugen die Arme, bis die Brust beinahe die Langbank berührt, dann strecken sie die Arme sofort wieder vollständig.

Diesen Ablauf wiederholen die Schülerinnen und Schüler während 30 Sekunden.

[Stabilisation der Rumpf- und Stütz Muskulatur: Liegestütze an der Langbank \(Niveau C\)](#)(pdf)



[Stabilisation der Rumpf- und Stütz Muskulatur: Liegestütze an der Langbank \(Niveau C\): 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.

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