Beweglichkeit: Grätschsitz (Niveaus ABC)

Der Grätschsitz ist ein Test zum Überprüfen, ob die Schülerinnen und Schüler über eine funktionelle Beweglichkeit verfügen.

Die Schülerin versucht mit geradem Rücken die Beine möglichst weit zu grätschen. Die Lehrperson oder eine Partnerin schätzt von oben her schauend den Winkel der Beine ab. Die Beine müssen durchgestreckt auf dem Boden aufliegen.

Grätschsitz (Niveaus ABC) (pdf)

Grätschsitz (Niveaus ABC): 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