

Kraft: Liegestützen (Niveaus ABC)

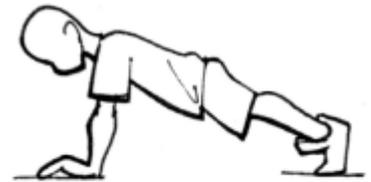
Mit diesem Test prüft die Lehrperson, ob die Schüler ihr eigenes Gewicht in der Liegestütz-Position halten und tragen können.

Korrekte Liegestützen durchführen: Die Hände schulterbreit abstützen, den gespannten, geraden Körper (Beine und Oberkörper bilden eine Linie) regelmässig ca. im Sekundenrhythmus auf und ab bewegen.

Tiefster Punkt: Fausthöhe ab Boden.

[Liegestützen \(Niveaus ABC\)](#) (pdf)

[Liegestützen \(Niveaus ABC\): 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