

Stabilisation der Rumpf- und Stütz Muskulatur: Schwebesitzdrehen (Niveau C)

Die Schülerinnen und Schüler können mit leicht angewinkelten Beinen und Armen im Schwebesitz den Rumpf langsam senken, nach rechts oder links drehen und wieder in die Ausgangsposition zurückkehren: Das prüft die Lehrperson mit diesem Test.

Die Schülerinnen und Schüler starten die Aufgabe im Schwebesitz. Die Beine und Arme sind leicht angewinkelt und die Beine vom Boden abgehoben. Sie neigen sich langsam nach hinten und drehen sich um die Körperachse, bis sie wieder im Schwebesitz sind.

Der Bewegungsablauf muss fließend erfolgen. Die Füße dürfen den Boden nie berühren.



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

[Stabilisation der Rumpf- und Stütz Muskulatur: Schwebesitzdrehen \(Niveau C\): 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