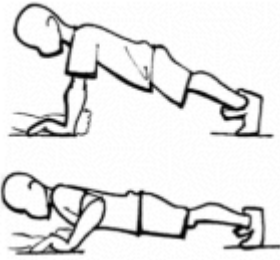


Stabilisation der Rumpf- und Stütz Muskulatur: Liegestütze (Niveau C)

Mit diesem Test prüft die Lehrperson, dass die Schülerinnen und Schüler über eine kräftige Rumpf- und Oberkörpermuskulatur verfügen.



Die Schülerinnen und Schüler werden in Paare eingeteilt. Ein Partner beugt sich in den Liegestütz. Die Arme werden fortlaufend gebeugt und gestreckt.

Gezählt werden die Liegestütze, wenn beim Beugen die Brust die auf den Boden gestellte Faust des Partners berührt und beim gesamten Bewegungsablauf der Körper gestreckt bleibt (kein Hohlkreuz).

Die korrekten Ausführungen werden durch den Partner fortlaufend laut gezählt. Bei falschen Ausführungen (siehe Fehlerquellen) wird nicht gezählt. Die Lehrperson kontrolliert.

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

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