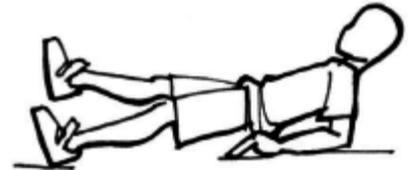


# Rumpfstabilität: Unterarmstütz rücklings mit Beinheben (Niveaus BC)

Die Lehrperson prüft mit diesem Test, ob sich die Schüler über eine gewisse Zeit im Unterarmstütz halten und dazu rhythmische Bewegungen ausführen können.

Die Schülerin liegt mit gestreckten Armen und Beinen auf dem Rücken. Auf ein Startzeichen stützt sie sich auf beiden Unterarmen auf. Der Körper bildet eine Gerade, sodass der Bodenkontakt nur über die Fersen und die Unterarme erfolgt.



Die Oberarme sind vertikal, die Unterarme parallel zueinander. Die Füße werden im Sekundentakt abwechselnd eine Fusslänge vom Boden abgehoben. Das Gesäss darf den Boden nicht berühren.

Vor der Durchführung wird ein «Testlauf» (Körperstellung, -spannung, Bewegungsausführung) durchgeführt. Dabei erteilt die Lehrperson eine Rückmeldung, ob die Übung korrekt ausgeführt wird.

[Unterarmstütz rücklings mit Beinheben \(Niveaus BC\)](#) (pdf)

[Unterarmstütz rücklings mit Beinheben \(Niveaus BC\): 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