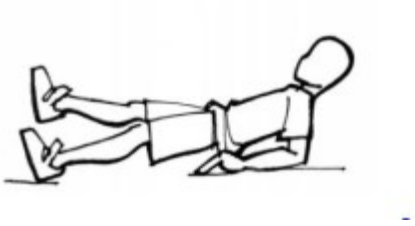
Stabilisation der Rumpf- und Stützmuskulatur: Unterarmstütz rücklings mit Beinheben (Niveau B)

Die Schülerinnen und Schüler müssen für diesen Test im Unterarmstütz rücklings längere Zeit stützen können und dazu rhythmische Bewegungen mit den Füssen ausführen.

Die Schülerinnen und Schüler liegen mit gestreckten Armen und Beinen auf den Rücken. Auf das Startzeichen stützen 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 abwechslungsweise 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.

Stabilisation der Rumpf- und Stützmuskulatur: Unterarmstütz rücklings mit Beinheben (Niveau B) (pdf)

Stabilisation der Rumpf- und Stützmuskulatur: Unterarmstütz rücklings mit Beinheben (Niveau B): 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