

Stabilisation der Rumpf- und Stütz Muskulatur: Unterarmstütz vorlings (Niveau A)

Die Schülerinnen und Schüler verfügen über eine funktionelle Haltemuskulatur und können in verschiedenen Körperstellungen längere Zeit stützen: Das prüft die Lehrperson mit diesem Test.



Die Schülerinnen und Schüler gehen in die Liegestützstellung und stützen sich statt auf den Handflächen auf den Unterarmen ab. Es ist darauf zu achten, dass der Körper nicht ins «hohle Kreuz» fällt und das Gesäss nicht nach oben gedrückt wird.

Vor der Durchführung wird ein «Testlauf» (Körperstellung, -spannung) durchgeführt. Dabei erteilt die Lehrperson eine Rückmeldung, ob die Haltung korrekt ist. Wenn die Schülerinnen und Schüler die gestreckte Körperhaltung verlassen, wird der Test abgebrochen.

[Stabilisation der Rumpf- und Stütz Muskulatur: Unterarmstütz vorlings \(Niveau A\)](#) (pdf)

[Stabilisation der Rumpf- und Stütz Muskulatur: Unterarmstütz vorlings \(Niveau A\): 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