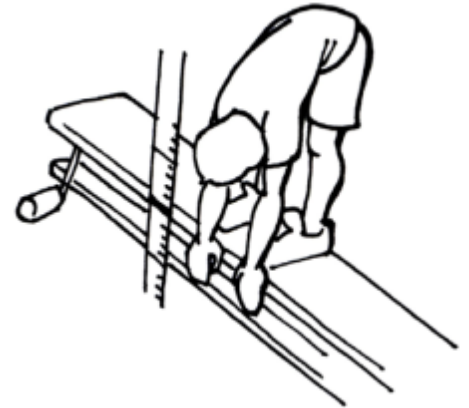


# Beweglichkeit: Stand and Reach (Niveaus ABC)

Mit diesem lässt sich die funktionelle Beweglichkeit und Mobilität der Gelenke der Schülerinnen und Schüler überprüfen.

Die Schülerin steht auf einer Langbank (ohne Schuhe), beugt den Oberkörper nach vorne und bewegt dabei die Hände parallel entlang der Skala möglichst weit nach unten.

Die Lehrperson kontrolliert, ob die Beine gestreckt sind und notiert den Wert von der Skala.



[Stand and Reach \(Niveaus ABC\)](#) (pdf)

[Stand and Reach \(Niveaus ABC\): 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