

# Körperwahrnehmung, Haltung: Haltung mit isolierten Veränderungen (Niveau C)

Die Schüler nehmen bei diesem Test die eigene Körperhaltung präzise wahr, nehmen einzelne Veränderungen vor und kehren wieder in eine aktive Haltung zurück.

Die Lernenden zeigen der Lehrperson eine korrekte Körperhaltung im Stehen vor. Anschliessend werden einzelne Beobachtungspunkte gezielt und isoliert verändert.

Der Test ist erfüllt, wenn verschiedene isolierte Veränderungen vorgenommen werden, ohne die Haltung sonst zu verändern. Zu Beginn und am Ende muss die korrekte, aufrechte Haltung ersichtlich sein.

[Haltung mit isolierten Veränderungen \(Niveau C\) \(pdf\)](#)

[Haltung mit isolierten Veränderungen \(Niveau C\): 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**