

# Körperwahrnehmung, Haltung: Sitzhaltung (Niveau B)

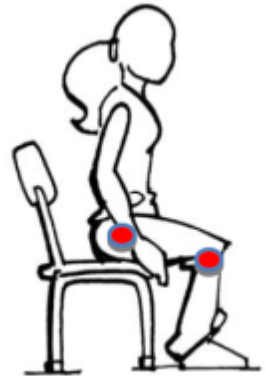
Bei diesem Test nehmen die Schülerinnen die eigene Körperhaltung im Sitzen wahr und eine aufrechte und stabile Sitzposition ein.

Die Lernenden zeigen eine korrekte Körperhaltung im Sitzen vor.

Damit der Test als erfüllt gilt, müssen mindestens sechs Beobachtungspunkte gezeigt und die korrekte Haltung 60 Sekunden gehalten werden.

[Sitzhaltung \(Niveau B\) \(pdf\)](#)

[Sitzhaltung \(Niveau B\): 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