

# Haltung: Sitzhaltung (Niveau B)

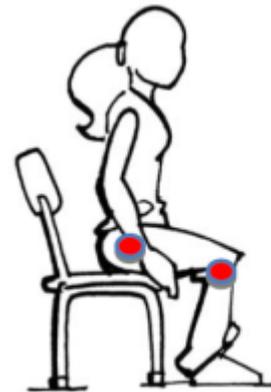
Für die Lehrperson ist die Sitzhaltung ein Test zum Überprüfen, ob die Schüler bewusst eine aufrechte Körperhaltung einnehmen und halten können.

Die Schüler zeigen der Lehrperson eine korrekte Körperhaltung im Sitzen vor.

Einige Beobachtungspunkte: Die Schultern sind gesenkt, der Brustkorb ist geöffnet und das Becken ist aufgerichtet (leicht nach vorne gekippt).

[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**