

# Haltung: Haltung mit isolierten Veränderungen (Niveau C)

Der Schüler nimmt bei diesem Test seine Körperhaltung präzise wahr, nimmt einzelne Veränderungen vor und kehrt wieder in eine aktive Haltung zurück.

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

Mögliche Anweisungen: «Wechselt mit dem Körpergewicht von der Ferse zum Vorfuss und zurück, macht einen Buckel und öffnet den Brustkorb wieder, zieht die Schultern unter die Ohren und senkt sie wieder, jeweils ohne die Haltung sonst zu verändern.»

[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**