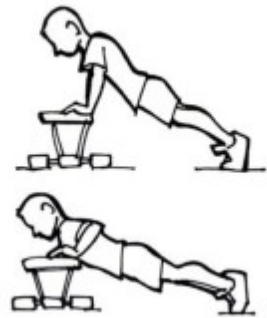


# Stabilisation der Rumpf- und Stütz Muskulatur: Liegestütze an der Langbank (Niveau B)

Bei diesem Test müssen die Schülerinnen und Schüler während 30 Sekunden ohne Unterbruch Liegestützen an der Langbank machen können.

Die Schülerinnen und Schüler stützen die Hände so schulterbreit auf der Langbank, dass die Armesenkrecht zur Langbankfläche gestellt sind. Die Füße sind am Boden. Die Arme werden während höchstens 30 Sekunden ohne Unterbrechung gebeugt und gestreckt.

Gezählt wird die Liegestütze, wenn beim Beugen zwischen Ober- und Unterarm ein Winkel unter 90 Grad erreicht wird und beim gesamten Bewegungsablauf der Körper gestreckt bleibt. Die korrekten Ausführungen werden durch die Lehrperson fortlaufend gezählt.



[Stabilisation der Rumpf- und Stütz Muskulatur: Liegestütze an der Langbank \(Niveau B\)](#) (pdf)

[Stabilisation der Rumpf- und Stütz Muskulatur: Liegestütze an der Langbank \(Niveau B\): 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**