

Kraft – Haltung: Liegestütz vorlings (Niveau B)

Die Schülerinnen und Schüler können für diesen Test ihren Körper in verschiedenen Körperstellungen stützend kurze Zeit halten.

Die Schülerinnen und Schüler befinden sich in korrekter Liegestützhaltung. Die Füße und Handflächen sind auf dem Boden aufgestützt, die Beine parallel und hüftbreit abgestützt und die Körperhaltung gestreckt.



Aus dieser Position gehen die Lernenden mit kleinen Schritten vorwärts zwischen die Hände in die Kauerstellung, ohne dabei die Handflächen vom Boden zu lösen. Danach kehren sie in die Ausgangsposition zurück.

[Kraft – Haltung: Liegestütz vorlings \(Niveau B\)](#) (pdf)

[Kraft – Haltung: Liegestütz vorlings \(Niveau B\): 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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO