

# Haltung, Heben und Tragen von Lasten: Haltung im Stehen (Niveau A)

Die Schülerinnen und Schüler können im Stehen automatisch die korrekte Haltung einnehmen:  
Das prüft die Lehrperson mit diesem Test.

Die Schülerinnen und Schüler bewegen sich ohne Schuhe frei im Raum, halten auf ein Zeichen an und nehmen die anatomisch korrekte Haltung im Stehen ein.

Wenn das nächste Zeichen nach etwa 20 Sekunden erfolgt, gehen sie weiter. Der Ablauf wiederholt sich drei Mal.

[Haltung, Heben und Tragen von Lasten: Haltung im Stehen \(Niveau A\)](#)  
(pdf)

[Haltung, Heben und Tragen von Lasten: Haltung im Stehen \(Niveau A\):  
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**