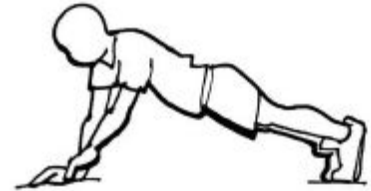


Kraft --Haltung: Spezialliegestütz (Niveau C)

Die Schülerinnen und Schüler können ihren Körper in verschiedenen Körperstellungen stützend über längere Zeit halten: Das prüft die Lehrperson mit diesem Test.

Die Kinder liegen auf dem Bauch, die Hände liegen mit dem Handrücken auf dem Gesäss. Sie lösen die Hände hinter dem Rücken, setzen diese neben den Schultern auf und drücken sich vom Boden ab, bis die Arme gestreckt und der Körper vom Boden gelöst ist.



Während dieses Vorgangs haben nur Hände und Füße Bodenkontakt, Rumpf und Beine sind immer gestreckt. In der korrekten Liegestützhaltung wird eine Hand vom Boden gelöst, damit die andere Hand berührt und wieder auf den Boden aufsetzt.

Danach werden die Arme gebeugt, bis der Körper wieder in Bauchlage und die Ausgangsposition wieder eingenommen ist.

[Kraft – Haltung: Spezialliegestütz \(Niveau C\)](#) (pdf)

[Kraft – Haltung: Spezialliegestütz \(Niveau C\): 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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO