

# Haltung: Sitzhaltung mit isolierten Veränderungen (Niveau C)

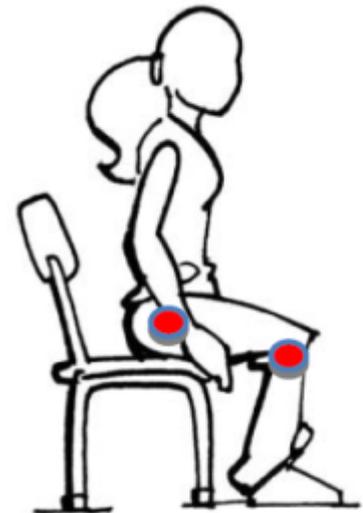
Die Lehrperson prüft mit diesem Test, ob die Schüler ihre sitzende Körperhaltung präzise wahrnehmen, einzelne Veränderungen vornehmen und in eine aktive Körperhaltung zurückkehren können.

Die Schüler zeigen eine korrekte Körperhaltung im Sitzen vor. Anschliessend werden einzelne Beobachtungspunkte mit geschlossenen Augen gezielt und isoliert verändert.

Auf die Position der Schultern, des Rückens, des Beckens und des Kopfes wird speziell geachtet.

[Sitzhaltung mit isolierten Veränderungen \(Niveau C\)](#) (pdf)

[Sitzhaltung 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