

Beweglichkeit: Beweglichkeitsübungen Top 10 (Niveau B)

Die Lernenden verfügen über eine gute Beweglichkeit und können Beweglichkeitsübungen zu allen wichtigen Muskelgruppen korrekt ausführen: das prüft die Lehrperson mit diesem Test.



Die Lernenden müssen die Dehnübungen der hinteren Unterschenkelmuskulatur, der vorderen und hinteren Oberschenkelmuskulatur, der vorderen, hinteren und der inneren Hüftmuskulatur, der Rückenmuskulatur, der seitlichen Rumpfmuskulatur, der Brustmuskulatur sowie der Schultergürtelmuskulatur korrekt ausführen.

Ein Partner kontrolliert die korrekte Ausführung der Übung mit Hilfe der Übungsbeschreibung.

[Beweglichkeitsübungen Top 10 \(Niveau B\)](#) (pdf)

[Beweglichkeitsübungen Top 10 \(Niveau B\): 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