

Stabilisation der Rumpf- und Stütz Muskulatur: Stützkreisel (Niveau A)

Die Schülerinnen und Schüler können in der Liegestützposition auf den Händen einen Kreis um den Schwedenkasten laufen: Das prüft die Lehrperson mit diesem Test.



Die Schülerinnen und Schüler befinden sich im Liegestütz, die Füße liegen auf einem (kleinen) Kastenoberteil und die Hände sind auf dem Boden abgestützt. Sie laufen auf den Händen einen ganzen Kreis um den Kasten herum.

Die Lehrperson achtet darauf, dass die Schülerinnen und Schüler keine Hohlkreuzstellung einnehmen oder die Hüfte beugen.

[Stabilisation der Rumpf- und Stütz Muskulatur: Stützkreisel \(Niveau A\)](#) (pdf)

[Stabilisation der Rumpf- und Stütz Muskulatur: Stützkreisel \(Niveau A\): 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