

# Stabilisation der Rumpf- und Stütz Muskulatur: Unterarmstütz vorlings mit Beinheben (Niveau B)

Die Schülerinnen und Schüler müssen für diesen Test über eine längere Zeit im Unterarmstütz vorlings stützen und dazu die Beine abwechslungsweise im Sekundentakt vom Boden abheben können.



Die Schülerin/der Schüler befindet sich in der Bauchlage. Aus dieser Position erfolgt auf das Startzeichen ein Wechsel in den Unterarmstütz. Die Beine und der Oberkörper bilden eine Gerade. Die Oberarme sind vertikal, die Unterarme parallel zueinander.

Die Füße werden im Sekundentakt abwechslungsweise eine Fusslänge vom Boden abgehoben. Vor der Durchführung wird ein «Testlauf» (Körperstellung, -spannung, Bewegungsausführung) durchgeführt. Dabei erteilt die Lehrperson eine Rückmeldung, ob die Übung korrekt ausgeführt wird.

[Stabilisation der Rumpf- und Stütz Muskulatur: Unterarmstütz vorlings mit Beinheben \(Niveau B\)](#) (pdf)

[Stabilisation der Rumpf- und Stütz Muskulatur: Unterarmstütz vorlings mit Beinheben \(Niveau B\): 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.

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**