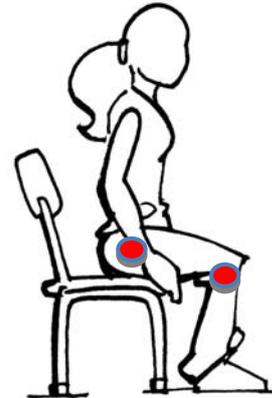




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Körperwahrnehmung, Haltung
Kompetenz	Körperstellungen wahrnehmen und eine stabile Körperhaltung einnehmen können
Niveau A	Ich kann mit Hilfe einer Zweitperson eine aufrechte Körperhaltung einnehmen und halten.



## Sitzhaltung (A)

### Aufgabe und Durchführung

Die Schüler/ -innen zeigen der Lehrperson mit Hilfe eines Partners eine korrekte Körperhaltung im Sitzen vor. Ziel ist eine möglichst aktive Haltung. Die Hilfsperson korrigiert die Haltung, bis die Schülerin/ der Schüler eine den Kriterien der Vorlage entsprechende Haltung eingenommen hat.

### Bewertung/ Anforderung

Es werden Punkte für erfüllte Kriterien der aktiven Haltung gegeben. Ein Beobachtungspunkt kann genügend (X) oder ungenügend (O) ausgeführt werden. Damit der Test als erfüllt gilt, müssen 6 Beobachtungspunkte gezeigt und die korrekte Haltung 40 Sek. gehalten werden. Die Partnerin/ der Partner beurteilt die Haltung und nimmt Korrekturen mündlich vor.

### Beobachtungspunkte

- Die Schultern sind gesenkt.
- Der Brustkorb ist geöffnet.
- Das Becken ist aufgerichtet (leicht nach vorne gekippt).
- Der Rücken ist „gerade“.
- Der Kopf steht in der Verlängerung der Wirbelsäule (kein Geierhals, kein Doppelkinn).
- Die Oberschenkel sind leicht geneigt (Knie tiefer als Hüftgelenk).
- Die Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln.

### Anweisung für die Schüler/-innen

«Im Alltag nehmen wir unterschiedliche Körperhaltungen ein. Wir haben miteinander die korrekte Haltung im Sitzen angeschaut. Geht zu zweit zusammen. Eure Aufgabe ist es, unter mündlicher Anleitung des Partners eine korrekte und aktive Sitzhaltung einzunehmen und diese 40 Sek. zu halten. Ich bewerte die Haltung und die Anleitung nach den im Unterricht besprochenen Kriterien.» Tipp: «Zieht „enge“ Kleider an, damit man die Haltung besser sehen kann!»

### Aufbau

-

### Material

Checkliste mit Skizze, Sitzgelegenheit (Stuhlhöhe!)

### Quelle

Mengisen, W. & Müller, R. (1998). *ready, steady, go. Sportheft für Berufs- und Mittelschulen*. Bern: ESK Eidg. Sportkommission. S. 11.

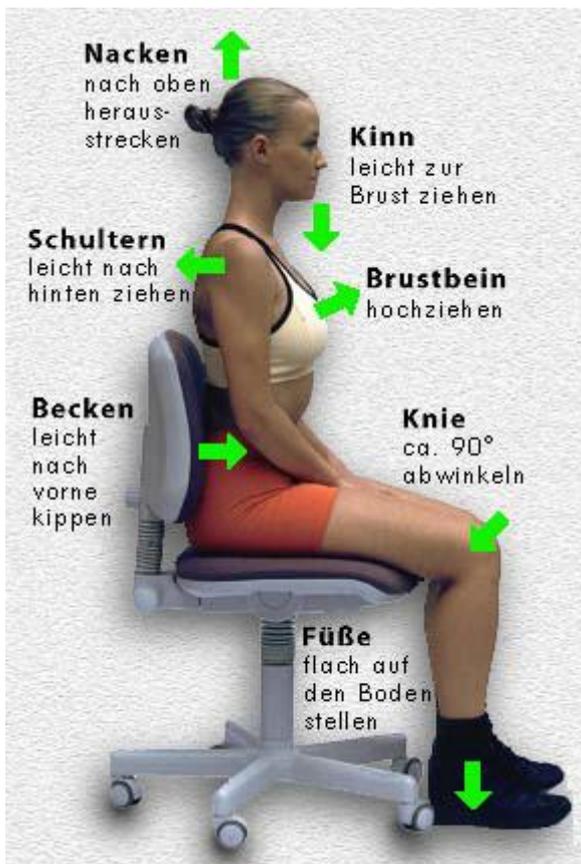
### Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	Pro Schüler/-in ca. 2 – 3 Min.
Organisation	Schülerinnen und Schüler in 2er-Gruppen einteilen. Sinnvollerweise wird das Thema Sitzhaltung im Schulzimmer behandelt.
Testpersonen	1 Schüler/-in
Probleme	-

## Sitzen

Befolge die folgenden Punkte Schritt für Schritt und nehme damit eine aufrechte Haltung ein.

- Die Schultern sind gesenkt.
- Der Brustkorb ist geöffnet.
- Das Becken ist aufgerichtet (leicht nach vorne gekippt).
- Der Rücken ist „gerade“.
- Der Kopf steht in der Verlängerung der Wirbelsäule (kein Geierhals, kein Doppelkinn).
- Die Oberschenkel sind leicht geneigt (Knie tiefer als Hüftgelenk).
- Die Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln.



(Quelle: <http://www.gesundheitstrainer.de/sitzen.html>)