



Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Beweglichkeit
Kompetenz	Eine funktionelle Beweglichkeit und Mobilität der Gelenke erhalten können
Niveau A	Ich kann einfache Beweglichkeitsübungen ausführen und/oder verfüge über eine minimale Beweglichkeit.



Beweglichkeitsübungen Top 5

Aufgabe und Durchführung

Die/Der Lernende kann die Top 5 Stretchingübungen korrekt ausführen.

Bewertung/ Anforderung

Alle 5 Stretchingübungen müssen korrekt ausgeführt werden. Ein/-e Partner/-in kontrolliert die korrekte Ausführung der Übung mit Hilfe der Übungsbeschreibung.

Beobachtungspunkte

- Technische Hinweise zu einzelnen Übungen überprüfen.
- Auf korrekte Ausführung achten.

Anweisung für die Lernenden

«Auf der Abbildung erkennen Sie 5 wichtige Stretchingübungen, die wir schon mehrmals gemacht haben. Diese Übungen müssen Sie ausführen. Dabei werden Sie von einer Partnerin bzw. einem Partner beobachtet. Dieser überprüft die korrekte Ausführung der Übungen.»

Aufbau

Die Lernenden verteilen sich zu zweit in der Halle, platzieren eine dünne Matte und führen die 5 Stretchingübungen aus.

Material

Top 5 Stretchingübungen auf A4-Blatt, dünne Matten

Quelle

-

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

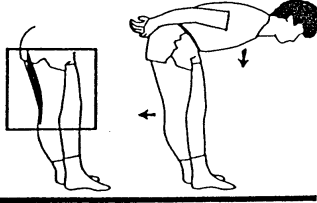
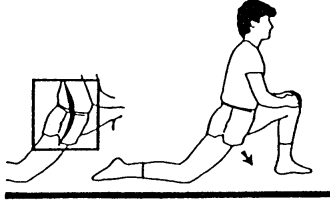
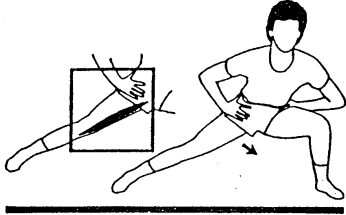
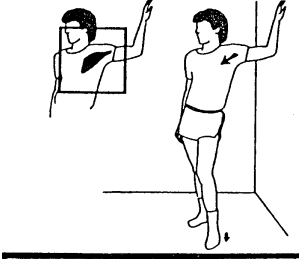
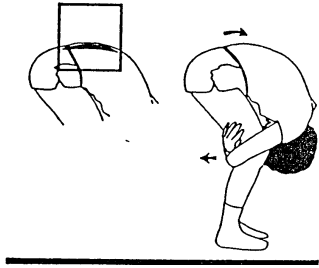
Zeit 10-15 Min. für die Ausführung der Übungen.

Organisation Die Lernenden verteilen sich zu zweit in der Halle und überprüfen sich gegenseitig.

Testperson 1 Lernende/-r

Probleme Für einen Lernenden, der sich im Bereich Stretching unsicher fühlt, ist es schwierig, die korrekte Ausführung der Stretchingübungen zu überprüfen.

Anhang 1: Übungsbeschreibung zu Beweglichkeitsübungen Top 5

<p>1. Hintere Oberschenkelmuskulatur</p>  <p>Knie strecken, Oberkörper nach vorne neigen, gerader Rücken</p>	<p>2. Vordere Hüftmuskulatur</p>  <p>Hüfte nach vorne abwärts drücken, Bauch einziehen, Oberkörper aufrichten</p>	<p>3. Innere Hüftmuskulatur</p>  <p>Becken schräg nach unten schieben, Knie ist über dem Fussgelenk</p>
<p>5. Brustmuskulatur</p>  <p>Schulter nach vorne verlagern, Ellbogen ist etwas über dem Schultergelenk</p>	<p>4. Rückenmuskulatur</p>  <p>Knie strecken, Rundrücken verstärken</p>	