



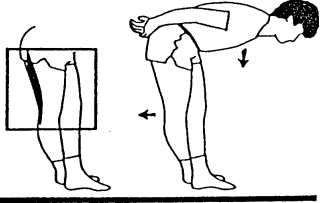
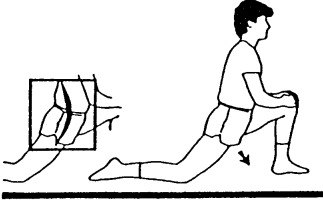
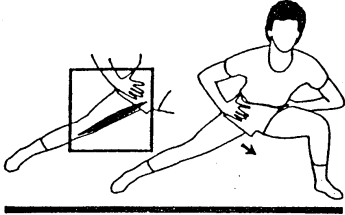
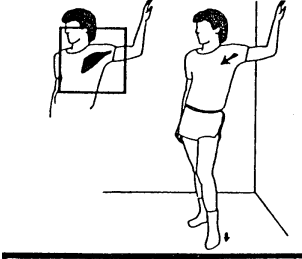
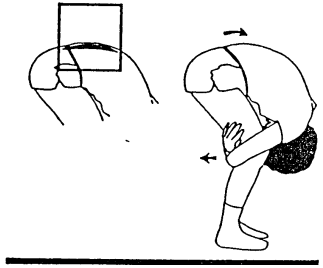
Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Beweglichkeit
Kompetenz	Eine funktionelle Beweglichkeit und Mobilität der Gelenke erhalten können
Niveau C	Ich wende spezifisches Wissen im Bereich Beweglichkeit an, um so mein Niveau zu verbessern und/oder ich verfüge über eine sehr gute Beweglichkeit.



3-Monats-Trainingsplan

Aufgabe und Durchführung	Die/Der Lernende trainiert während 3 Monaten 3-mal wöchentlich seine Beweglichkeit. Dieses Training wird schriftlich dokumentiert. Zu Beginn dieser Trainingsphase wird der Test «Beweglichkeitsübungen Top 5» durchgeführt, der nach Absolvieren des 3-monatigen Trainings wiederholt wird. Die Resultate werden fotografisch festgehalten, damit diese miteinander verglichen werden können.	
Bewertung/ Anforderung	In allen durchgeführten Dehn-Testübungen ist eine Verbesserung erkennbar.	
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Die Trainings sind schriftlich festgehalten • Auf korrekte Ausführung der Dehnübungen achten • Eine verbesserte Dehnfähigkeit ist bei allen Übungen auf den Fotos erkennbar 	
Anweisung für die Lernenden	«Versuchen Sie in den nächsten 3 Monaten Ihre Dehnfähigkeit zu verbessern. Sie sollten die Übungen zuhause 3x wöchentlich durchführen. Diese Trainings müssen Sie schriftlich dokumentieren. In 3 Monaten führen Sie dann den Test «Beweglichkeitsübungen Top 5» wieder durch und wir vergleichen die Ergebnisse.»	
Aufbau	Beide Fotos sollen möglichst am gleichen Ort mit gleichem Hintergrund und gleichen Distanzen fotografiert werden, damit ein Vergleich möglich ist.	
Material	Top 5 Stretchingübungen auf A4-Blatt, Trainingstagebuch, Digitalfotoapparat	
Quelle	-	
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	Zeit	3 Monate für die Verbesserung der Dehnfähigkeit, pro Testtag 10-15 Min. für die Ausführung der Übungen
	Organisation	-
	Testperson	1 Testperson
	Probleme	Grosser Aufwand für die Lehrperson mit den Fotos (viel Papier, Handling mit Digitalfotoapparaten). Die Lernenden führen evtl. die Dehnung beim zweiten Test intensiver durch, was das Ergebnis verfälscht. Für Lernende mit bereits sehr guter Dehnfähigkeit ist ein Fortschritt schwierig.

Anhang 1: Übungsbeschreibung zu 3-Monats-Trainingsplan

<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>	