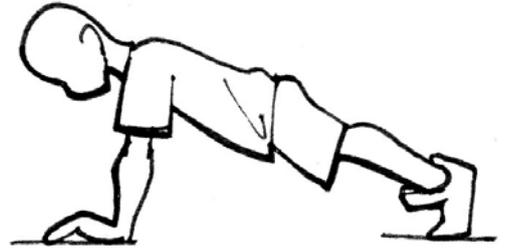




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Kraft
Kompetenz	In verschiedenen Situationen das eigene Körpergewicht tragen und stützen können
Niveau A	Ich kann das eigene Körpergewicht tragen, halten und stützen.
Niveau B	Ich kann das eigene Körpergewicht über eine gewisse Zeit tragen, halten und stützen.
Niveau C	Ich kann das eigene Körpergewicht über eine längere Zeit tragen, halten und stützen.



Liegestützen

Aufgabe und Durchführung Korrekte Liegestützen durchführen: Die Hände schulterbreit abstützen, den gespannten, geraden Körper (Beine und Oberkörper bilden eine Linie) regelmässig ca. im Sekundenrhythmus auf und ab bewegen. Tiefster Punkt: Fausthöhe ab Boden.

Bewertung/ Anforderung Der Test ist erfüllt, wenn die folgende Anzahl an Liegestützen erreicht wird und die untenstehenden Beobachtungspunkte zur korrekten Ausführung erfüllt sind.

Niveau A: Schülerinnen: 8 korrekte Liegestützen
Schüler: 10 korrekte Liegestützen

Niveau B: Schülerinnen: 16 korrekte Liegestützen
Schüler: 20 korrekte Liegestützen

Niveau C: Schülerinnen: 26 korrekte Liegestützen
Schüler: 34 korrekte Liegestützen

Beobachtungspunkte

- Der Körper ist gespannt und gerade (Beine und Oberkörper bilden eine Linie)
- Die Bewegungen werden in regelmässigem Rhythmus durchgeführt (ca. 1 Sek. pro Bewegung)
- Der Körper wird bis eine Fausthöhe über Boden abgesenkt

Anweisung für die Schüler/-innen «Du zeigst korrekte Liegestützen. Achte darauf, dass dein Körper gespannt bleibt (ein Brett, das sich auf und ab bewegt) und du regelmässig atmest (beim Hochstossen ausatmen). Du solltest dich deinem Atem angepasst ca. im Sekunden-Rhythmus bewegen. Du senkst den Körper bis Fausthöhe über Boden ab.»

Aufbau -

Material -

Quelle Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). *Lehrmittel Sporterziehung Band 5, 6.-9. Schuljahr*. Bern: EDMZ. Bro 2, S. 13.
Imhof, Ch., Partoll, A. & Wyss, T.(2006). *tippfit. Bewegung verstehen, erleben, geniessen*. Bern: Schulverlag blmv AG. S. 87.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit ca. 1-2 Min. für 1 Schüler/-in

Organisation Im Rahmen von Postenarbeit (einer von mehreren Posten ist diese Testübung). Die Aufgaben sollten v.a. koordinativ und nicht konditionell anspruchsvoll sein.

Testpersonen 1 Schüler/-in

Probleme -