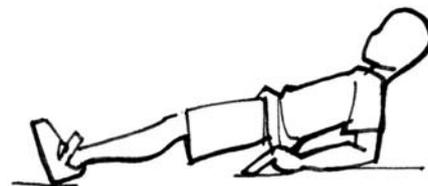




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Rumpfstabilität
Kompetenz	Über eine funktionelle Haltemuskulatur verfügen
Niveau A	Ich kann in verschiedenen Körperstellungen längere Zeit stützend verharren.



## Unterarmstütz rücklings

### Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler liegt mit gestreckten Armen und geschlossenen Beinen auf dem Rücken. Sie/er richtet den Oberkörper leicht auf, stützt sich auf den Unterarmen ab und hebt das Gesäss. Dabei ist zu beachten, dass die Hüfte so weit in die Höhe gehoben ist, dass der Körper eine Gerade bildet und nur die Fersen und die Unterarme Bodenkontakt haben. Vor der Durchführung wird ein «Testlauf» (Körperstellung, -spannung) durchgeführt. Dabei erteilt die Lehrperson eine Rückmeldung, ob die Haltung korrekt ist.

### Bewertung/ Anforderung

Die Körperstellung muss von Schülerinnen mindestens 50 Sek. und von Schülern mindestens 65 Sek. gehalten werden. Alle Beobachtungspunkte müssen erfüllt sein.

### Beobachtungspunkte

- Die Beine sind parallel geschlossen und gestreckt
- Unterarme und Oberarme bilden einen rechten Winkel
- Der Körper bildet eine Gerade ("Brett"); das Gesäss darf während der ganzen Testzeit den Boden nicht berühren

### Anweisung für die Schüler/-innen

«Bei diesem Test wird eure Rumpf- und Stützmuskulatur überprüft. Legt euch mit gestreckten Armen und Beinen auf die Matte. Achtet darauf, dass die Beine geschlossen sind. Auf Anweisung der Lehrperson hebt ihr den Oberkörper und stützt euch auf den Unterarmen ab. Anschliessend hebt ihr das Becken so weit, dass der Körper die Matte nur noch mit den Fersen und den Unterarmen berührt. Das Becken muss hoch gehalten werden, denn das Gesäss darf den Boden nicht berühren. Ich sage euch, wenn es noch 30, 20, 10 und 5 Sek. geht.»

### Aufbau

1 Anlage mit 4 Matten

### Material

1 Matte pro Testperson, 1 Stoppuhr

### Quelle

Ehret, A. & Buholzer, O. (2005). *Ausbildungsleitfaden für Nachwuchsmannschaften*. Schweizerischer Handballverband (Hrsg.). S. 28-33.

### Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 2 Min. für 4 Schüler/-innen
Organisation	4 Schüler/-innen gleichzeitig beurteilen
Testpersonen	4 Schüler/-innen
Probleme	Wenn die Schülerinnen und Schüler die gestreckte Körperhaltung verlassen und mit dem Gesäss die Matte berühren, wird der Test abgebrochen.