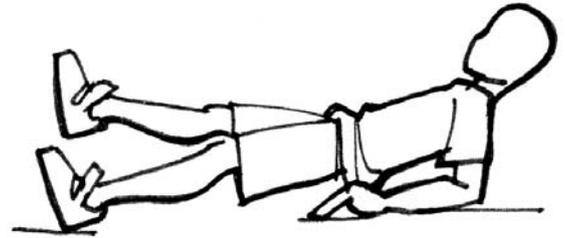




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Rumpfstabilität
Kompetenz	Über eine funktionelle Haltemuskulatur verfügen
Niveau B	Ich kann in verschiedenen Körperstellungen eine gewisse Zeit stützen und dazu rhythmisch Bewegungen ausführen.
Niveau C	Ich kann in verschiedenen Körperstellungen längere Zeit stützen und dazu rhythmisch Bewegungen ausführen.



Unterarmstütz rücklings mit Beinheben

Aufgabe und Durchführung	Die Schülerin/der Schüler liegt mit gestreckten Armen und Beinen auf den Rücken. Auf ein Startzeichen stützt sie/er sich auf beiden Unterarmen auf. Der Körper bildet eine Gerade, sodass der Bodenkontakt nur über die Fersen und die Unterarme erfolgt. Die Oberarme sind vertikal, die Unterarme parallel zueinander. Die Füsse werden im Sekundentakt abwechselnd eine Fusslänge vom Boden abgehoben. Das Gesäss darf den Boden nicht berühren. Vor der Durchführung wird ein «Testlauf» (Körperstellung, -spannung, Bewegungsausführung) durchgeführt. Dabei erteilt die Lehrperson eine Rückmeldung, ob die Übung korrekt ausgeführt wird.
Bewertung/ Anforderung	<p><i>Niveau B:</i> Schülerinnen: ≥ 50 Sek. Schüler: ≥ 65 Sek.</p> <p><i>Niveau C:</i> Schülerinnen: ≥ 70 Sek. Schüler: ≥ 85 Sek.</p> <p>Der Test gilt als erfüllt, wenn alle Beobachtungspunkte erfüllt sind und die angegebenen Werte erreicht werden.</p>
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Die Beine sind gestreckt und der Körper bildet eine Gerade ("Brett") • Die Unter- und Oberarme bilden einen rechten Winkel • Die Füsse werden im Sekundentakt eine halbe Fusslänge angehoben • Das Gesäss berührt den Boden nie
Anweisung für die Schüler/-innen	«Bei diesem Test wird eure Rumpf- und Stützmuskulatur überprüft. Legt euch mit dem Rücken so auf eine Matte, dass die Beine gestreckt und geschlossen sind. Auf die Anweisung der Lehrperson stützt ihr euch auf den Unterarmen ab und hebt euer Becken soweit an, dass der Körper die Matte nur noch mit den Fersen und den Unterarmen berührt. Der Körper bildet eine Gerade. Jetzt hebt ihr abwechselungsweise den linken und den rechten Fuss im vorgegebenen Sekundentakt eine Fusslänge vom Boden ab. Das Gesäss darf den Boden nie berühren.»
Aufbau	1 Anlage mit 4 Matten
Material	1 Matte pro Testperson, 1 Stoppuhr
Quelle	Ehret, A. & Buholzer, O. (2005). <i>Ausbildungsleitfaden für Nachwuchsmannschaften</i> . Schweizerischer Handballverband (Hrsg.). S. 28-33.
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	<p>Zeit 1 Anlage, ca. 2 Min. für 4 Schüler/-innen</p> <p>Organisation 4 Schüler/-innen gleichzeitig beurteilen</p> <p>Testpersonen 4 Schüler/-innen</p> <p>Probleme -</p>