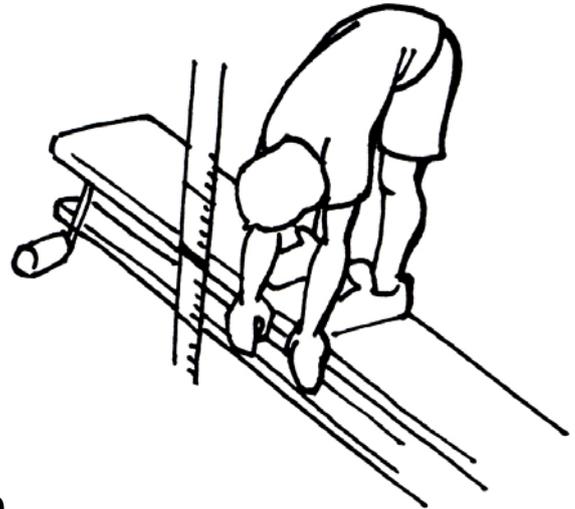




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Beweglichkeit
Kompetenz	Über eine funktionelle Beweglichkeit und Mobilität der Gelenke verfügen
Niveau A	Ich verfüge über eine minimale Beweglichkeit.
Niveau B	Ich verfüge über eine gute Beweglichkeit.
Niveau C	Ich verfüge über eine sehr gute Beweglichkeit.



## Stand and Reach

### Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler steht auf einer Langbank (ohne Schuhe), beugt den Oberkörper nach vorne ab und bewegt dabei die Hände entlang der Skala möglichst weit nach unten. Die Beine sind gestreckt, beide Hände werden parallel nach unten geführt.

### Bewertung/ Anforderung

*Niveau A:* Mädchen: -3 cm bis +5 cm  
Knaben: -11 cm bis 0 cm

*Niveau B:* Mädchen: +6 cm bis +14 cm  
Knaben: +1 cm bis +9 cm

*Niveau C:* Mädchen: +15 cm und mehr  
Knaben: +10 cm und mehr

Der Nullpunkt ist die Oberkante der Langbank, unterhalb der Kante ist die Skala positiv, oberhalb ist sie negativ.

### Beobachtungspunkte

- Die Beine sind parallel geschlossen und gestreckt.
- Die Zehen berühren die Skala.
- Eine langsame Ausführung, keine ruckartigen Bewegungen sind beobachtbar.
- In der Endstellung werden 5 Sek. verharret.

### Anweisung für die Schüler/-innen

«Bei diesem Test wird eure Dehnfähigkeit überprüft. Stellt euch auf die Bank. Die Messlatte soll vor euren Füßen sein. Die Zehenspitzen sind an der Kante der Bank. Beugt euch vor und schiebt die Hände an der Messlatte so weit wie möglich nach unten. Ganz wichtig ist dabei, dass ihr eure Beine gestreckt lasst!»

### Aufbau

An der Sitzfläche einer Langbank ist eine Zentimeterskala senkrecht befestigt, die auch Werte unterhalb des Nullpunkts zeigt. Der Nullpunkt ist die Oberkante der Langbank, unterhalb der Kante ist die Skala positiv, oberhalb ist sie negativ.

### Material

1 Langbank, 1 Massstab, Klebband

### Quelle

Bös, K. & Tittlbach, S. (2002). Motorische Tests für Schule und Verein, für Jung und Alt. In *Sport-Praxis. Sonderheft*. Wiebelsheim: Limpert. S. 34.

### Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit 1 Anlage, ca. 1 Min. für 1 Schülerin/Schüler

Organisation -

Testpersonen Pro Anlage 1 Schüler/-in

Probleme Bei der Dehnfähigkeit bestehen individuelle Unterschiede, die geschlechtsbedingt und z.T. durch Vererbung bedingt sind.