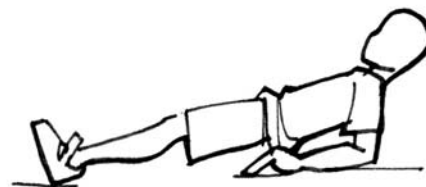




Stufe	4.- 6. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Stabilisation der Rumpf- und Stützmuskulatur
Kompetenz	Über eine funktionelle Haltemuskulatur verfügen, die schonendes und sicheres Sporttreiben und Bewegen im Alltag ermöglicht.
Niveau A	Ich kann in verschiedenen Körperstellungen längere Zeit stützen.



## Unterarmstütz rücklings (A)

### 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. Wenn die Schülerinnen und Schüler die gestreckte Körperhaltung verlassen und mit dem Gesäss die Matte berühren, wird der Test abgebrochen.

### Bewertung/ Anforderung

Die Körperstellung muss mindestens 60 Sekunden gehalten werden.  
Alle Beobachtungspunkte müssen erfüllt sein.

### Beobachtungspunkte

- Die Beine sind parallel geschlossen und gestreckt
- Unterarme und Oberarme bilden einen rechten Winkel
- Das Gesäss darf während der ganzen Testzeit die Matte 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 Sekunden geht, bis eine Minute vorbei ist».

### Aufbau

1 Anlage mit 4 Matten

### Material

1 Matte pro Testperson, 1 Stoppuhr

### Quelle

Schweizerischer Handballverband (Hrsg.) (2007). *Ausbildungsleitfaden für Nachwuchsmannschaften*.

### Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 2 Min. für 4 Schüler/-innen
Organisation	4 Schüler/-innen gleichzeitig beurteilen
Testpersonen	4 Schüler/-innen
Probleme	-