



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



Stützkreisel (A)

Aufgabe und Durchführung	Die Schülerin/der Schüler befindet sich im Liegestütz, die Füße liegen auf einem (kleinen) Kastenoberteil und die Hände sind auf dem Boden abgestützt. Sie/er läuft auf den Händen einen ganzen Kreis um den Kasten herum.	
Bewertung/ Anforderung	Von einer mit einem Klebband markierten Startlinie aus absolviert die Schülerin/der Schüler in der Liegestützposition, ohne Pause, eine 360°-Drehung um das Kastenoberteil herum. Es stehen 2 Versuche zur Erfüllung des Tests zur Verfügung.	
Beobachtungspunkte	<div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 10px;"> <div style="font-size: 2em; margin-right: 10px;">+</div> <ul style="list-style-type: none"> • Gestreckte Körperhaltung • Beide Füße haben ständig Kontakt zum Kasten </div> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="width: 15px; height: 15px; background-color: #00aaff; margin-right: 10px;"></div> <ul style="list-style-type: none"> • Hohlkreuz • Beugen der Hüfte </div>	
Anweisung für die Schüler/-innen	«Bei dieser Aufgabe startet ihr in der Liegestützposition, wobei sich die Füße auf dem Kastenoberteil befinden und die Hände bei der Start- und Ziellinie. Achtet darauf, dass die Arme lang sind und die Wirbelsäule weder durchhängt noch gekrümmt ist. Damit dies gelingt, muss die Rumpfmuskulatur ständig angespannt sein. Lauft auf den Händen einmal um den Kasten herum. Die Richtung könnt ihr euch aussuchen. Wichtig ist, dass ihr keine Pause macht, sondern ohne Unterbrechung den Stützkreisel absolviert. Wenn ihr stehen bleibt, das Gesäss nach oben drückt oder im Rücken durchhängt, ist die Aufgabe nicht erfüllt. Ihr habt 2 Versuche zur Verfügung.»	
Aufbau	2 Anlagen mit je 1 (kleinen) Kastendeckel, wobei bei jedem Kastendeckel mit Klebband eine Start- und Ziellinie markiert ist.	
Material	2 Kastendeckel, Klebband	
Quelle	Kurz, D. & Fritz, T. (2007). <i>Motorische Basisqualifikationen - Welche motorischen Voraussetzungen benötigen Kinder?</i> Sport & Spiel. Praxis in Bewegung 26 (2), 42-44.	
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	Zeit	ca. 2 Min. für 2 Schüler/-innen
	Organisation	2 Schüler/-innen gleichzeitig beurteilen
	Testpersonen	2 Schüler/-innen
	Probleme	-