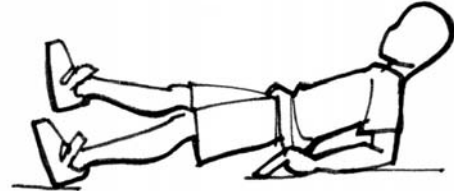




Stufe	4.- 6. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Stabilisation der Rumpf- und Stütz Muskulatur
Kompetenz	Über eine funktionelle Haltemuskulatur verfügen, die schonendes und sicheres Sporttreiben und Bewegungen im Alltag ermöglicht.
Niveau B	Ich kann in verschiedenen Körperstellungen längere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



Unterarmstütz rücklings mit Beinheben (B)

Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler liegt mit gestreckten Armen und Beinen auf den Rücken. Auf das 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 abwechselungsweise 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

Der Wert von mindestens 60 Sekunden muss erreicht und alle Beobachtungspunkte müssen erfüllt werden.

Beobachtungspunkte

- Die Beine sind gestreckt und der Körper bildet eine Gerade
- Die Unter- und Oberarme bilden einen rechten Winkel
- Die Füße werden im Sekundentakt eine Fusslänge angehoben
- Das Gesäss berührt den Boden nie

Anweisung für die Schüler/-innen

«Bei diesem Test wird eure Rumpf- und Stütz Muskulatur 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, 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. 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, evtl. Metronom

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	Kein Übungsabbruch, wenn es nötig wäre.