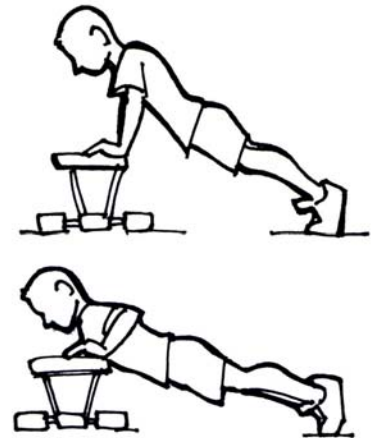






Stufe	4.- 6. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Stabilisation der Rumpf- und Stütz-muskulatur
Kompetenz	Über eine funktionelle Haltemuskulatur verfügen, die schonendes und sicheres Sporttreiben und Bewegen im Alltag ermöglicht.
Niveau B	Ich kann in verschiedenen Körperstellungen längere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



## Liegestütze an der Langbank (B)

<b>Aufgabe und Durchführung</b>	Die Schülerin/der Schüler stützt die Hände so schulterbreit auf der Langbank, dass die Arme senkrecht zur Langbankfläche gestellt sind. Die Füße sind am Boden. Die Arme werden während höchstens 30 Sek ohne Unterbrechung gebeugt und gestreckt. Gezählt wird die Liegestütze, wenn beim Beugen zwischen Ober- und Unterarm ein Winkel unter 90 Grad erreicht wird und beim gesamten Bewegungsablauf der Körper gestreckt bleibt. Die korrekten Ausführungen werden durch die Lehrperson fortlaufend gezählt.								
<b>Bewertung/ Anforderung</b>	Der Test ist erfüllt, wenn die beiden Beobachtungspunkte erreicht werden. Bewertet wird die Anzahl korrekter Wiederholungen in 30 Sekunden.								
<b>Beobachtungspunkte</b>	<div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="margin-right: 20px;">  </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mädchen 12 bzw. Knaben 18 korrekte Liegestütze in 30 Sekunden.</li> <li>• Die Körperhaltung ist gestreckt.</li> </ul> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: center; margin-bottom: 5px;">  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ein Hohlkreuz oder das Beugen der Hüfte ist beobachtbar.</li> <li>• Es findet eine Pause bei den Umkehrpunkten der Bewegung statt.</li> </ul> </div> </div>								
<b>Anweisung für die Schüler/-innen</b>	«Bei dieser Aufgabe beugt ihr euch in die Liegestützposition. Die Hände stützen schulterbreit auf der Langbank und die Arme sind senkrecht dazu gestellt. Nun beugt die Arme bis die Brust beinahe die Langbank berührt. Sofort werden dann die Arme vollständig gestreckt und ohne Pause wieder gebeugt. Diesen Ablauf wiederholt ihr so lange ihr könnt, höchstens aber 30 Sek. Ich zähle laut die Anzahl korrekt ausgeführter Liegestütze. Liegestütze bei denen die Arme zu wenig gebeugt werden oder der Körper nicht gestreckt bleibt, zähle ich nicht. Ihr könnt nun einzeln einige Liegestütze ausprobieren und erhaltet dazu Hinweise von mir.»								
<b>Aufbau</b>	1 Anlage mit 1 Langbank								
<b>Material</b>	1 Langbank pro Testperson								
<b>Quelle</b>	Senf, G. & Döring, T. (2005). <i>Handreichung zur Leistungsermittlung und Leistungsbewertung im Schulsport</i> . Dresden: Sächsisches Staatsministerium für Kultus.								
<b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b>	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%;">Zeit</td> <td>ca. 2 Min. pro Schüler/ -in</td> </tr> <tr> <td>Organisation</td> <td>Möglichst an 2 Anlagen mit 2 Testleitern/-innen arbeiten, Stoppuhr</td> </tr> <tr> <td>Testpersonen</td> <td>Pro Anlage 1 Schüler/-in</td> </tr> <tr> <td>Probleme</td> <td>Die Wiederholbarkeit ist leicht eingeschränkt, weil die Beurteilung der Ausführung vom Testleiter/der Testleiterin abhängig ist.</td> </tr> </table>	Zeit	ca. 2 Min. pro Schüler/ -in	Organisation	Möglichst an 2 Anlagen mit 2 Testleitern/-innen arbeiten, Stoppuhr	Testpersonen	Pro Anlage 1 Schüler/-in	Probleme	Die Wiederholbarkeit ist leicht eingeschränkt, weil die Beurteilung der Ausführung vom Testleiter/der Testleiterin abhängig ist.
Zeit	ca. 2 Min. pro Schüler/ -in								
Organisation	Möglichst an 2 Anlagen mit 2 Testleitern/-innen arbeiten, Stoppuhr								
Testpersonen	Pro Anlage 1 Schüler/-in								
Probleme	Die Wiederholbarkeit ist leicht eingeschränkt, weil die Beurteilung der Ausführung vom Testleiter/der Testleiterin abhängig ist.								