



Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Haltung
Kompetenz	Voraussetzungen schaffen, die für das Einnehmen einer stabilen Körperhaltung notwendig sind
Niveau A	Ich kann mit Hilfe einer Zweitperson eine aufrechte Körperhaltung einnehmen und halten.



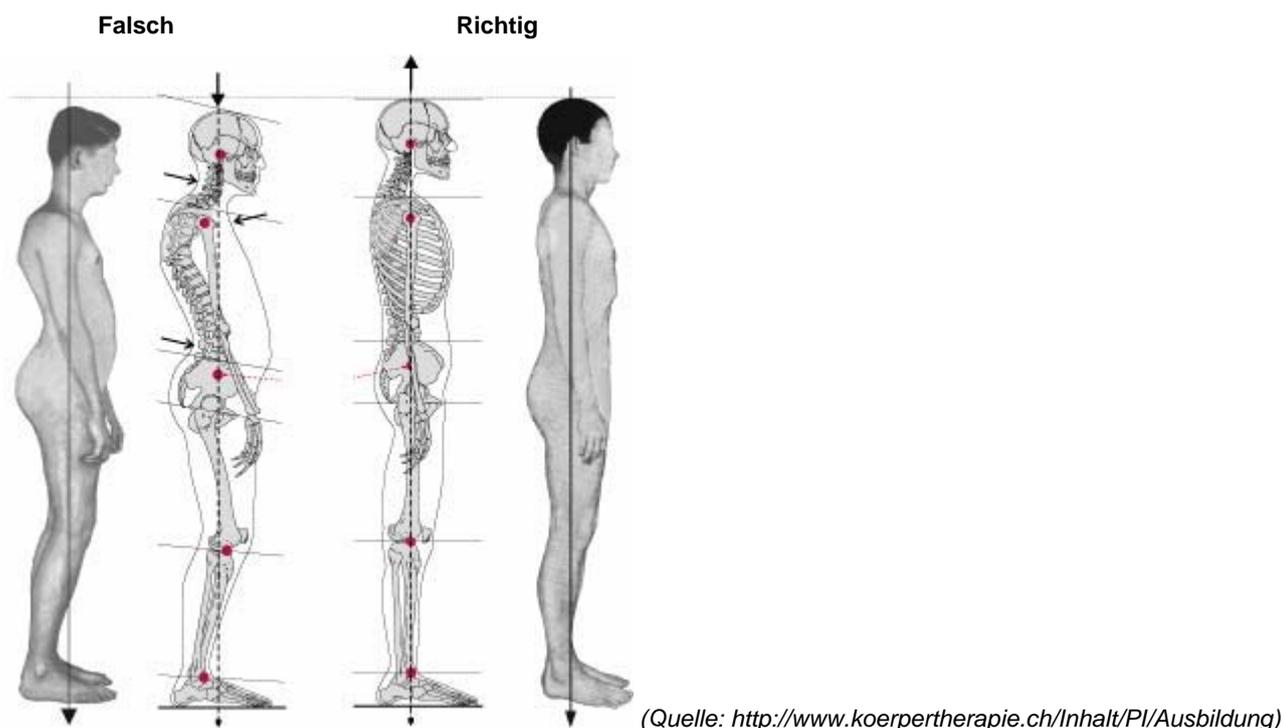
## Haltung (A)

<b>Aufgabe und Durchführung</b>	Die Lernenden zeigen der Lehrperson mit Hilfe eines Partners eine korrekte Körperhaltung im Stehen vor. Ziel ist eine möglichst aktive Haltung. Die Hilfsperson korrigiert die Haltung, bis der Lernende eine den Kriterien der Vorlage entsprechende Haltung eingenommen hat.								
<b>Bewertung/ Anforderung</b>	Es werden Punkte für erfüllte Kriterien der aktiven Haltung gegeben. Ein Beobachtungspunkt kann genügend (X) oder ungenügend (O) ausgeführt werden. Damit der Test als erfüllt gilt, müssen 6 Beobachtungspunkte gezeigt und die korrekte Haltung 40 Sek. gehalten werden. Die Partnerin/ der Partner beurteilt die Haltung und nimmt Korrekturen mündlich vor.								
<b>Beobachtungspunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Füsse haben einen Abstand von 2 Fäusten (Hüftgelenkbreite) und die Zehen zeigen nach vorne.</li> <li>• Das Körpergewicht ist gleichmässig auf Fersen, Gross- und Kleinzehengrundgelenk verteilt.</li> <li>• Knöchel, Hüftgelenk, Schultergelenk und Ohr sind auf einer senkrechten Linie.</li> <li>• Die Schultern sind gesenkt.</li> <li>• Der Brustkorb ist geöffnet.</li> <li>• Das Becken ist aufgerichtet (leicht nach vorne gekippt).</li> <li>• Der Rücken ist "gerade".</li> <li>• Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule (kein Geierhals, kein Doppelkinn).</li> </ul>								
<b>Anweisung für die Lernenden</b>	«Im Alltag nehmen wir unterschiedliche Körperhaltungen ein. Wir haben miteinander die korrekte Haltung im Stehen angeschaut. Geht zu zweit zusammen. Eure Aufgabe ist es, unter mündlicher Anleitung des Partners eine korrekte und aktive Körperhaltung einzunehmen und diese 40 Sek. zu halten. Bewertet wird die Haltung und die Anleitung nach den im Unterricht besprochenen Kriterien.» Tipp: «Zieht „enge“ Kleider an, damit man die Haltung besser sehen kann!»								
<b>Aufbau</b>	-								
<b>Material</b>	Checkliste mit Skizze, Stoppuhr								
<b>Quelle</b>	Mengisen, W. & Müller, R. (1998). <i>ready, steady, go. Sporthaft für Berufs- und Mittelschulen</i> . Bern: ESK Eidg. Sportkommission. S. 11.								
<b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b>	<table> <tr> <td>Zeit</td> <td>Pro Lernendem ca. 2 – 3 Min.</td> </tr> <tr> <td>Organisation</td> <td>Lernende in 2er-Gruppen einteilen</td> </tr> <tr> <td>Testpersonen</td> <td>1 Lernender</td> </tr> <tr> <td>Probleme</td> <td>-</td> </tr> </table>	Zeit	Pro Lernendem ca. 2 – 3 Min.	Organisation	Lernende in 2er-Gruppen einteilen	Testpersonen	1 Lernender	Probleme	-
Zeit	Pro Lernendem ca. 2 – 3 Min.								
Organisation	Lernende in 2er-Gruppen einteilen								
Testpersonen	1 Lernender								
Probleme	-								

## Stehen

Befolge die folgenden Punkte Schritt für Schritt und nehme damit eine aufrechte Haltung ein.

- Die Füße haben einen Abstand von 2 Fäusten (Hüftgelenkbreite) und die Zehen zeigen nach vorne.
- Das Körpergewicht ist gleichmässig auf Fersen, Gross- und Kleinzehengrundgelenk verteilt.
- Knöchel, Hüftgelenk, Schultergelenk und Ohr sind auf einer senkrechten Linie.
- Die Schultern sind gesenkt.
- Der Brustkorb ist geöffnet.
- Das Becken ist aufgerichtet (leicht nach vorne gekippt).
- Der Rücken ist "gerade".
- Der Kopf steht in der Verlängerung der Wirbelsäule (kein Geierhals, kein Doppelkinn).



### Links: Desintegrierte Körperstruktur

Hals- und Lendenwirbelsäule sind muskulär in überstreckter Haltung fixiert, was Hohlkreuz und Buckel mit vorgeschobenem Kopf zur Folge hat. Die gebundene Energie verringert die Vitalität. Die typischen Schwachstellen sind mit Pfeilen markiert. Die einzelnen Körpersegmente stehen nicht aufeinander, sondern werden durch die Sehnen und Bänder übereinander gehalten.

### Rechts: Integrierte Körperstruktur

Die einzelnen Körpersegmente stehen aufeinander, was ein Minimum an Energie erfordert. Der Körper hat sich merklich gestreckt und der Brustumfang ist grösser geworden. Das durch den Körperschwerpunkt (Pfeil) gefällte Lot und damit die Gravitationskraft, geht durch die wichtigsten Gelenke (rote Punkte), womit keine zusätzlich belasteten Drehmomente entstehen.