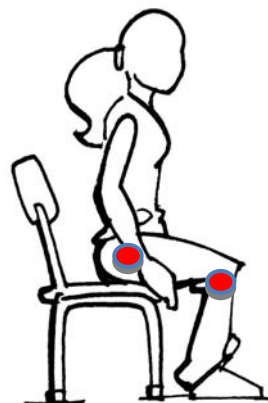




Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Haltung
Kompetenz	Voraussetzungen schaffen, die für das Einnehmen einer stabilen Körperhaltung notwendig sind
Niveau A	Ich kann mit Hilfe einer Zweitperson eine aufrechte Körperhaltung einnehmen und halten.



## Sitzhaltung (A)

### Aufgabe und Durchführung

Die Lernenden zeigen der Lehrperson mit Hilfe eines Partners eine korrekte Körperhaltung im Sitzen vor. Ziel ist eine möglichst aktive Haltung. Die Hilfsperson korrigiert die Haltung, bis der Lernende eine den Kriterien der Vorlage entsprechende Haltung eingenommen hat.

### Bewertung/ Anforderung

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.

### Beobachtungspunkte

- 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).
- Die Oberschenkel sind leicht geneigt (Knie tiefer als Hüftgelenk).
- Die Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln.

### Anweisung für die Lernenden

«Im Alltag nehmen wir unterschiedliche Körperhaltungen ein. Wir haben miteinander die korrekte Haltung im Sitzen angeschaut. Geht zu zweit zusammen. Eure Aufgabe ist es, unter mündlicher Anleitung des Partners eine korrekte und aktive Sitzhaltung einzunehmen und diese 40 Sek. zu halten. Ich bewerte die Haltung und die Anleitung nach den im Unterricht besprochenen Kriterien.» Tipp: «Zieht „enge“ Kleider an, damit man die Haltung besser sehen kann!»

### Aufbau

-

### Material

Checkliste mit Skizze, Sitzgelegenheit (Stuhlhöhe!)

### Quelle

Mengisen, W. & Müller, R. (1998). *ready, steady, go. Sportheft für Berufs- und Mittelschulen*. Bern: ESK Eidg. Sportkommission. S.11.

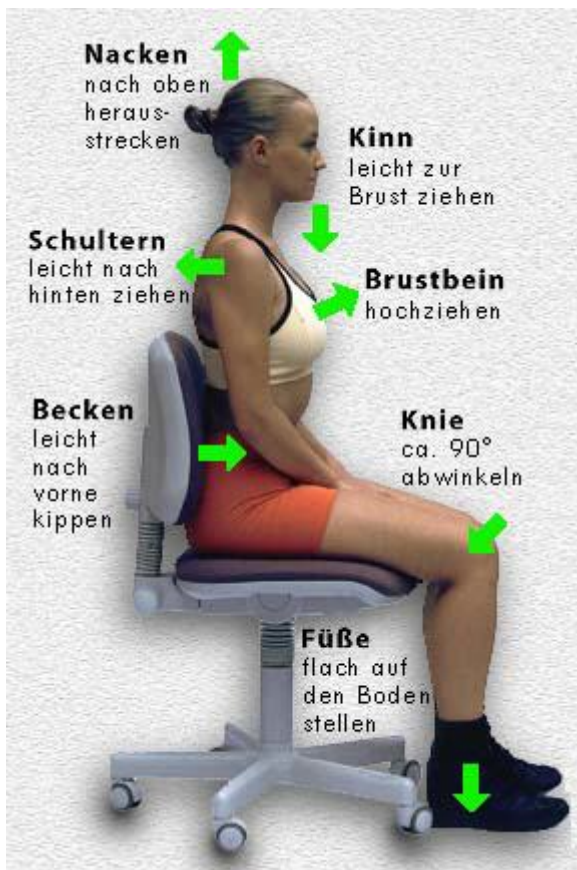
### Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	Pro Lernendem ca. 2 -3 Min.
Organisation	Lernende in 2er-Gruppen einteilen. Sinnvollerweise wird das Thema Sitzhaltung im Schulzimmer behandelt.
Testpersonen	1 Lernender
Probleme	-

## Sitzen

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

- 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).
- Die Oberschenkel sind leicht geneigt (Knie tiefer als Hüftgelenk).
- Die Hände liegen entspannt auf den Oberschenkeln.



(Quelle: <http://www.gesundheitstrainer.de/sitzen.html>)