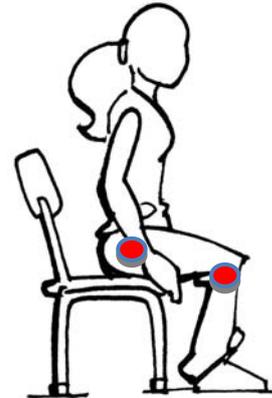




Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Haltung
Kompetenz	Voraussetzungen schaffen, die für das Einnehmen einer stabilen Körperhaltung notwendig sind
Niveau B	Ich kann bewusst eine aufrechte Körperhaltung einnehmen und halten.



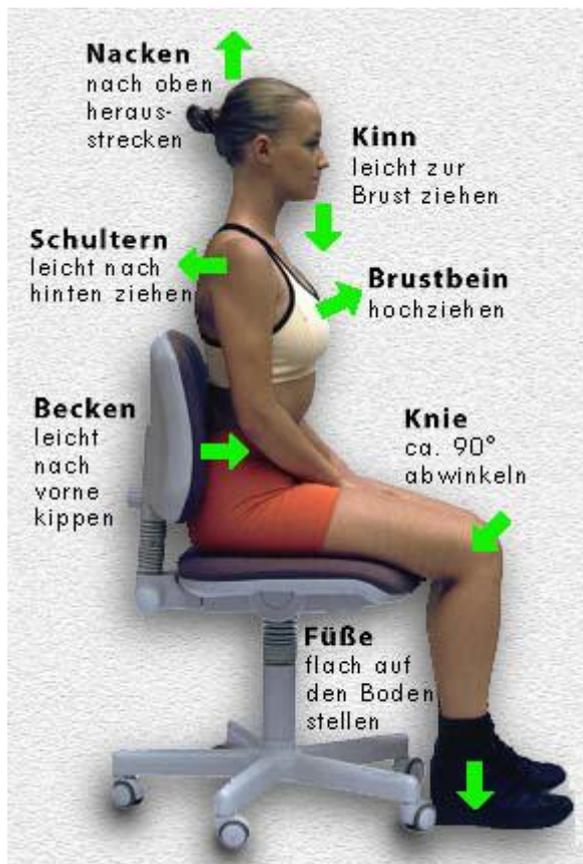
Sitzhaltung (B)

Aufgabe und Durchführung	Die Lernenden zeigen der Lehrperson eine korrekte Körperhaltung im Sitzen vor.								
Bewertung/ Anforderung	Es werden Punkte für erfüllte Kriterien der aktiven Haltung gegeben. Ein Beobachtungspunkt kann genügend (X) oder ungenügend (O) erfüllt werden. Damit der Test als erfüllt gilt, müssen 6 Beobachtungspunkte gezeigt und die korrekte Haltung 60 Sek. gehalten werden.								
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> • 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. Zeigt eine korrekte, aktive Körperhaltung vor, die ihr 60 Sek. halten müsst. Sie wird nach den im Unterricht besprochenen Kriterien bewertet.» 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). <i>ready, steady, go. Sporthaft für Berufs- und Mittelschulen</i> . Bern: ESK Eidg. Sportkommission. S. 11.								
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	<table> <tr> <td>Zeit</td> <td>Pro Lernendem ca. 2 – 3 Min.</td> </tr> <tr> <td>Organisation</td> <td>Jeder Lernende zeigt einzeln vor. Die restlichen Lernenden sind mit einer anderen Aufgabe beschäftigt. Für die Testdurchführung sind nur 1-2 Stühle nötig. Sinnvollerweise wird das Thema Sitzhaltung im Schulzimmer behandelt.</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	Jeder Lernende zeigt einzeln vor. Die restlichen Lernenden sind mit einer anderen Aufgabe beschäftigt. Für die Testdurchführung sind nur 1-2 Stühle nötig. Sinnvollerweise wird das Thema Sitzhaltung im Schulzimmer behandelt.	Testpersonen	1 Lernender	Probleme	-
Zeit	Pro Lernendem ca. 2 – 3 Min.								
Organisation	Jeder Lernende zeigt einzeln vor. Die restlichen Lernenden sind mit einer anderen Aufgabe beschäftigt. Für die Testdurchführung sind nur 1-2 Stühle nötig. 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>)