



Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Haltung
Kompetenz	Voraussetzungen schaffen, die für das Einnehmen einer stabilen Körperhaltung notwendig sind
Niveau C	Ich kann meine Körperhaltung präzise wahrnehmen, einzelne Veränderungen vornehmen und wieder in eine aktive Haltung zurückkehren.

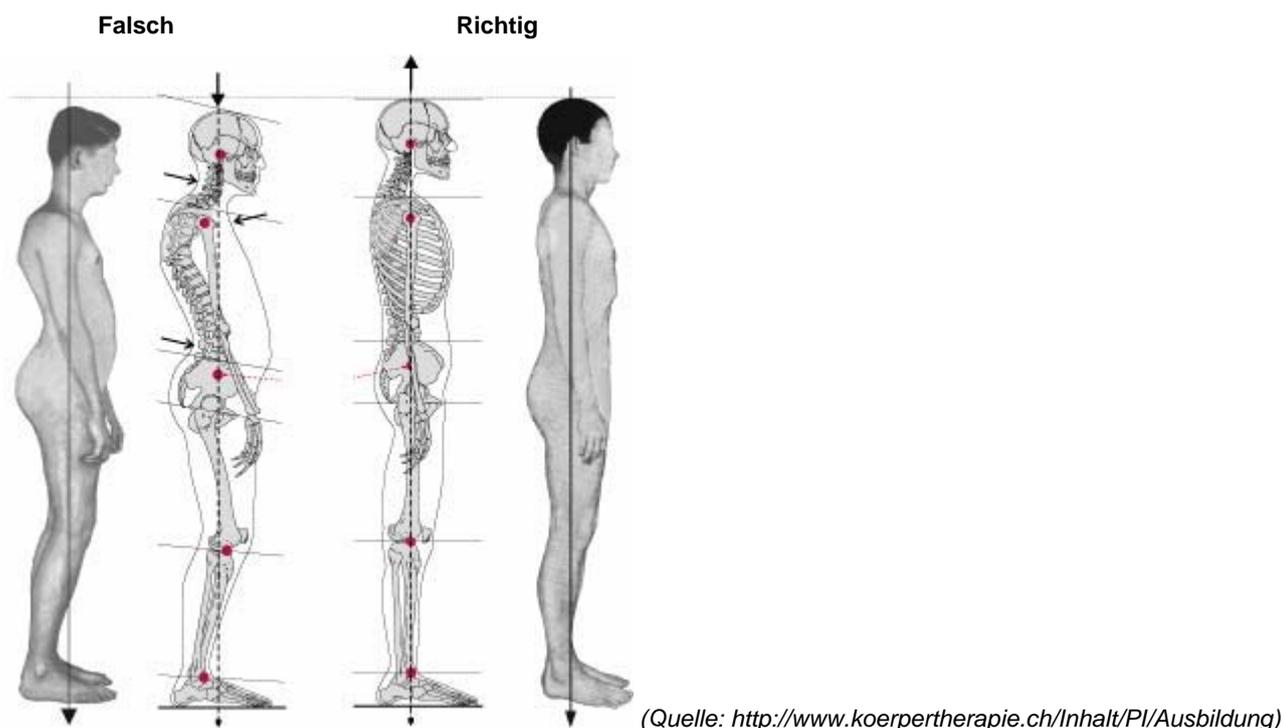
## Haltung mit isolierten Veränderungen

<b>Aufgabe und Durchführung</b>	Die Lernenden zeigen der Lehrperson eine korrekte Körperhaltung im Stehen vor. Anschliessend werden einzelne Beobachtungspunkte gezielt und isoliert verändert.
<b>Bewertung/ Anforderung</b>	Der Test ist erfüllt, wenn verschiedene isolierte Veränderungen vorgenommen (vgl. Beobachtungspunkte) werden, ohne die Haltung sonst zu verändern. Zu Beginn und am Ende muss die korrekte, aufrechte Haltung ersichtlich sein. Alle auf der Checkliste aufgeführten Kriterien müssen erfüllt werden.
<b>Beobachtungspunkte</b>	<p>Ausgangslage: Korrekte Haltung im Stand. Anschliessend isolierte Veränderung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Körpergewicht wechselt von Ferse zu Vorfuss und zurück.</li> <li>• Das Becken wird nach hinten und nach vorne gekippt.</li> <li>• Der Rücken ist „gerade“ und wieder gebeugt.</li> <li>• Die Schultern werden hoch gezogen und wieder gesenkt.</li> <li>• Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule, anschliessend Bewegung von „Geierhals“ zu „Doppelkinn“.</li> </ul>
<b>Anweisung für die Lernenden</b>	«Im Alltag nehmen wir unterschiedliche Körperhaltungen ein. Wir haben miteinander angeschaut, wie die korrekte Haltung im Stehen aussehen sollte. Zeigt eine korrekte, aktive Körperhaltung vor. Anschliessend versucht ihr, die wesentlichen Punkte der korrekten Haltung zu verändern: wechselt mit dem Körpergewicht von der Ferse zum Vorfuss und zurück, kippt das Becken (vorne und hinten abwechselnd hochziehen), macht einen "Buckel" und öffnet den Brustkorb wieder, zieht die Schultern unter die Ohren und senkt sie wieder und macht einen Geierhals und ein Doppelkinn, jeweils ohne die Haltung sonst zu verändern.» Tipp: «Zieht „enge“ Kleider an, damit man die Haltung besser sehen kann!»
<b>Aufbau</b>	-
<b>Material</b>	Checkliste mit Skizze
<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>	<p>Zeit Pro Lernendem 2-3 Min.</p> <p>Organisation Jeder Lernende zeigt einzeln vor, die restlichen Lernenden sind mit einer anderen Aufgabe beschäftigt.</p> <p>Testpersonen 1 Lernender</p> <p>Probleme -</p>

## 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.