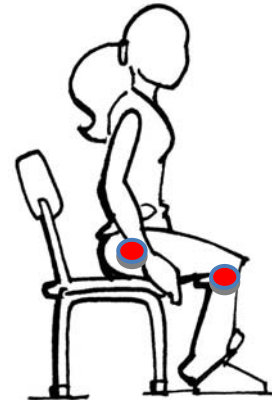




Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Haltung
Kompetenz	Voraussetzungen schaffen, die für das Einnehmen einer stabilen Körperhaltung notwendig sind
Niveau C	Ich kann meine Körperhaltung präzise wahrnehmen, einzelne Veränderungen vornehmen und wieder in eine aktive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



Sitzhaltung mit isolierten Veränderungen

Aufgabe und Durchführung

Die Lernenden zeigen eine korrekte Körperhaltung im Sitzen vor. Anschliessend werden einzelne Beobachtungspunkte mit geschlossenen Augen gezielt und isoliert verändert.

Bewertung/ Anforderung

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. Der Test muss mit geschlossenen Augen (Augenbinde) durchgeführt werden.

Beobachtungspunkte

Ausgangslage: Korrekte Sitzhaltung, anschliessend isolierte Veränderung

- Die Schultern werden gehoben und gesenkt.
- Das Becken wird aus der aufrechten Position nach hinten und wieder nach vorne gekippt.
- Der Rücken ist „gerade“ und wieder gebeugt.
- Der Kopf ist in der Verlängerung der Wirbelsäule, anschliessend Bewegung von „Geierhals“ zu „Doppelkinn“.

Anweisung für die Lernenden

«Im Alltag nehmen wir unterschiedliche Körperhaltungen ein. Wir haben miteinander angeschaut, wie die korrekte Haltung im Sitzen aussehen sollte. Zeigt eine korrekte, aktive Sitzhaltung vor. Anschliessend versucht ihr, die wesentlichen Punkte der korrekten Sitzhaltung zu verändern: zieht die Schultern unter die Ohren und senkt sie wieder, kippt das Becken (vorne und hinten abwechselnd hochziehen), macht einen "Buckel" und öffnet den Brustkorb 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!»

Aufbau

-

Material

Checkliste mit Skizze, Sitzgelegenheit (Stuhlhöhe!), Augenbinde

Quelle

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

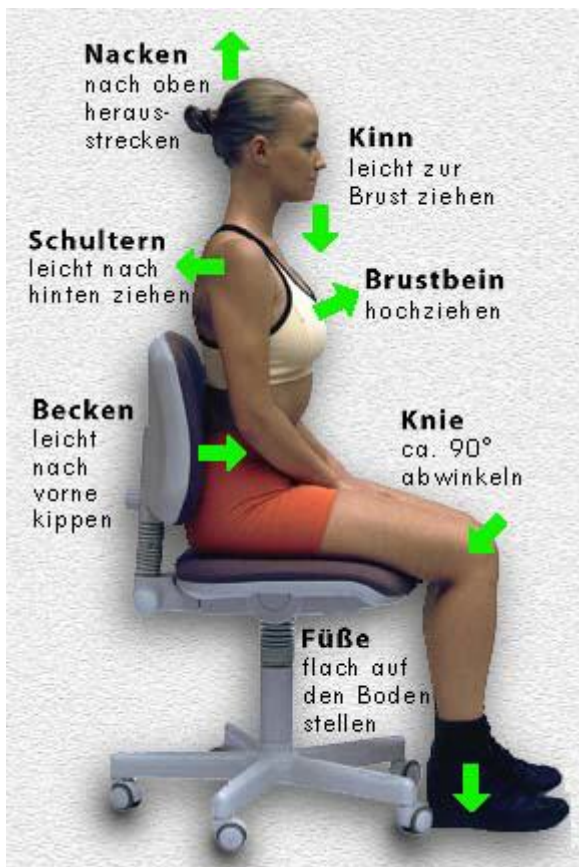
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	Pro Lernendem 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>)