



Stufe	1. - 2. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Kraft/ Haltung
Kompetenz	Über eine Rumpfstabilität verfügen, die ein sicheres Sporttreiben und vielfältiges Bewegen im Alltag ermöglicht
Niveau A	Ich kann in verschiedenen Körperstellungen kurz stützen.



Liegestütz vorlings (A)

Aufgabe und Durchführung	Die Schülerinnen und Schüler befinden sich in korrekter Liegestützhaltung. Die Füße und Handflächen sind auf dem Boden aufgestützt, die Beine parallel und hüftbreit abgestützt und die Körperhaltung gestreckt. Aus dieser Position gehen die Schüler/-innen mit kleinen Schritten vorwärts zwischen die Hände in die Kauerstellung, ohne dabei die Handflächen vom Boden zu lösen.	
Bewertung/ Anforderung	Aus der korrekten Liegestützposition mit den Handflächen am Boden in die Kauerstellung gehen.	
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> • korrekte Liegestützhaltung als Ausgangsstellung. • Hände bleiben mit der Handfläche am Boden bis in die Kauerstellung. 	
Anweisung für die Schüler/-innen	<p><i>Lehrerdemonstration sinnvoll</i></p> <p>«Begebt euch in die korrekte Liegestützhaltung und achtet darauf, dass eure Arme gestreckt sind. Stellt euch vor, dass ihr steif wie ein Brett seid. Nun geht ihr mit kleinen Schritten vorwärts zwischen die Hände bis ihr in der Kauerstellung seid. Die Handflächen müssen dabei die ganze Zeit am Boden bleiben.»</p>	
Aufbau	-	
Material	-	
Quelle	Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). <i>Lehrmittel Sporterziehung Band 3, 1.-4. Schuljahr</i> . Bern: EDMZ. Bro 3, S. 10.	
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	Zeit	ca. 1 Min. für 4 Schülerinnen und Schüler
	Organisation	Eine Gruppe von 4 Schüler/- innen halten sich in einem Turnhallendrittel auf. Die anderen Schülerinnen und Schüler sind selber beschäftigt.
	Testpersonen	Pro Anlage 4 Schülerinnen und Schüler
	Probleme	Bevor der Test durchgeführt wird, soll die korrekte Liegestützposition vorgezeigt und geübt werden.