



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 B	Ich kann meinen Körper in verschiedenen Körperstellungen stützend kurze Zeit halten.



## Liegestütz vorlings (B)

<b>Aufgabe und Durchführung</b>	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. Danach kehren die Schüler/-innen in die Ausgangsposition zurück.
<b>Bewertung/ Anforderung</b>	Aus der korrekten Liegestützposition mit den Handflächen am Boden in die Kauerstellung und wieder zurück (in die Liegestützposition) gehen.
<b>Beobachtungspunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• korrekte Liegestützhaltung als Ausgangsstellung.</li> <li>• Hände bleiben mit der Handfläche am Boden bis in die Kauerstellung.</li> <li>• Korrekte Rückkehr in Liegestützhaltung.</li> <li>• korrekte Liegestützhaltung als Schlussstellung.</li> </ul>
<b>Anweisung für die Schüler/-innen</b>	<p><i>Lehrerdemonstration sinnvoll</i></p> <p>«Begeht 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. Anschliessend geht ihr wieder auf dem gleichen Weg zurück in die Liegestützhaltung.»</p>
<b>Aufbau</b>	-
<b>Material</b>	-
<b>Quelle</b>	Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1998). <i>Lehrmittel Sporterziehung Band 3, 1.-4. Schuljahr</i> . Bern: EDMZ. Bro 3, S. 10.
<b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b>	<p>Zeit ca. 2 Min. für 4 Schülerinnen und Schüler</p> <p>Organisation Eine Gruppe von 4 Schüler/-innen halten sich in einem Turnhallendrittel auf. Die andern Schülerinnen und Schüler sind selber beschäftigt.</p> <p>Testpersonen Pro Anlage 4 Schülerinnen und Schüler</p> <p>Probleme Bevor der Test durchgeführt wird, soll die korrekte Liegestützposition vorgezeigt und geübt werden.</p>