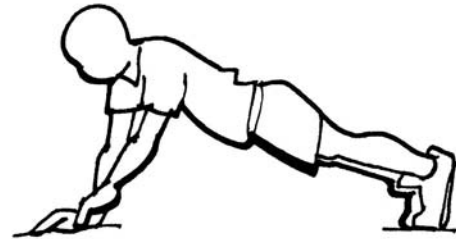




Stufe	1. - 2. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Kraft/ Haltung
Kompetenz	Über eine Rumpfstabilität verfügen, die ein sicheres Sporttreiben und vielfältiges Bewegen im Alltag ermöglicht
Niveau C	Ich kann meinen Körper in verschiedenen Körperstellungen stützend über längere Zeit halten.



## Spezialliegestütz

<b>Aufgabe und Durchführung</b>	Die Schülerin/ der Schüler liegt auf dem Bauch, die Hände liegen mit dem Handrücken auf dem Gesäss. Die Schülerin/ der Schüler löst die Hände hinter dem Rücken, setzt diese neben den Schultern auf und drückt sich vom Boden ab, bis die Arme gestreckt und der Körper vom Boden gelöst ist. Während dieses Vorgangs haben nur Hände und Füße Bodenkontakt, Rumpf und Beine sind immer gestreckt. In der korrekten Liegestützhaltung wird eine Hand vom Boden gelöst, damit die andere Hand berührt und wieder auf den Boden aufsetzt. Danach werden die Arme gebeugt, bis der Körper wieder in Bauchlage und die Ausgangsposition wieder eingenommen ist.	
<b>Bewertung/ Anforderung</b>	Die Schülerin/ der Schüler kann die Abfolge von 5 Liegestützen korrekt und ohne Pausen ausführen.	
<b>Beobachtungspunkte</b>	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;">+</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Hochdrücken und Absenken erfolgt mit gestreckten Beinen und gestrecktem Rumpf.</li> <li>• Korrekte Liegestützhaltung.</li> <li>• Kein Einknicken, wenn eine Hand die andere Hand berührt.</li> </ul> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="margin-right: 10px;">■</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hohlkreuz beim Hochdrücken.</li> <li>• (Grosse) Pausen im Bewegungsablauf.</li> </ul> </div> </div>	
<b>Anweisung für die Schüler/-innen</b>	<p><i>Lehrerdemonstration sinnvoll</i></p> <p>«Begebt euch in die Bauchlage, die Hände sind auf das Gesäss gelegt. Nun setzt ihr eure Hände neben den Schultern auf den Boden und drückt euch in die Liegestützstellung. Löst nun eine Hand und berührt die andere Hand damit. Anschliessend setzt ihr diese Hand wieder auf dem Boden auf und senkt euch ab zur Bauchlage. Jetzt führt die Hände wieder zum Gesäss und beginnt wieder von vorne. Achtet darauf, dass eure Beine und euer Rumpf immer gestreckt sind. Das Ganze führt ihr ohne Pausen 5 Mal aus.»</p>	
<b>Aufbau</b>	-	
<b>Material</b>	2 dünne Matten	
<b>Quelle</b>	Deutsche Turnerjugend im Deutschen Turner-Bund (Hrsg.). (2009). <i>Leitfaden Kinderturn-Test</i> . Frankfurt a. M.: (o.O.), S.26. <a href="http://www.kinderturnen.de">http://www.kinderturnen.de</a>	
<b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b>	Zeit	ca. 30 Sek. für 2 Schülerinnen oder Schüler
	Organisation	Jeweils 2 Schüler/-innen führen nebeneinander auf je einer Matte gleichzeitig die Aufgabe durch, die andern Schülerinnen und Schüler sind mit einer anderen Aufgabe beschäftigt.
	Testpersonen	2 Schüler/-innen
	Probleme	-