



Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Beweglichkeit
Kompetenz	Eine funktionelle Beweglichkeit und Mobilität der Gelenke erhalten können
Niveau A	Ich kenne Beweglichkeitsübungen und/oder verfüge über eine minimale Beweglichkeit
Niveau B	Ich kann Beweglichkeitsübungen zu allen wichtigen Muskelgruppen korrekt ausführen und/oder verfüge über eine gute Beweglichkeit.
Niveau C	Ich wende spezifisches Wissen im Bereich Beweglichkeit an und/oder ich verfüge über eine sehr gute Beweglichkeit

## Schulterbeweglichkeit

### Aufgabe und Durchführung

Aufrecht stehend versucht der/die Lernende mit den Fingerspitzen so weit wie möglich hinter dem Rücken dem Schulterblatt entlang nach unten zu kommen. Die zuletzt erreichte Position muss mindestens 5 Sek. gehalten werden können.

### Bewertung/ Anforderung

- Niveau A:*
- Schulter mit Fingerspitzen berühren
- Niveau B:*
- Finger müssen auf der Schulter aufliegen
- Niveau C:*
- Handfläche liegt auf dem Schulterblatt

### Beobachtungspunkte

- Die Startposition ist stehend, beide Arme in der Hochhalte.
- Der arbeitende Arm wird über den Kopf zur gegenüberliegenden Schulter gehoben.
- Eine langsame Ausführung, keine ruckartigen Bewegungen sind beobachtbar.
- In der Endstellung werden 5 Sek. verharret.

### Anweisung für die Lernenden

«Bei diesem Test wird eure Dehnfähigkeit überprüft. Stellt euch aufrecht hin mit beiden Armen in der Hochhalte. Versucht nun mit den Fingerspitzen möglichst weit hinter dem Rücken dem Schulterblatt entlang nach unten zu kommen. Macht dies zuerst mit dem linken, dann mit dem rechten Arm ohne Hilfe des jeweilig anderen Arms. Achtet auf eine langsame Ausführung. In der Endstellung müsst ihr mindestens 5 Sekunden verharren.»

### Aufbau

-

### Material

-

### Quelle

STRENFLEX® Masters Wettkampf Reglement. Zugriff am 13. Oktober 2010 unter <http://www.strenflex.org/de/index.html> > Wettkampf.

### Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	1 Anlage, ca. 1 Min. für 1 Lernenden
Organisation	-
Testpersonen	Pro Anlage 1 Lernender
Probleme	Bei der Dehnfähigkeit bestehen individuelle Unterschiede, die geschlechtsbedingt und z.T. durch Vererbung bedingt sind.