



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

Grätschsitz

Aufgabe und Durchführung

Der/die Lernende versucht mit geradem Rücken die Beine möglichst weit zu "grätschen". Die Lehrperson oder ein/eine Partner/-in schätzt von oben her schauend den Winkel der Beine ab. Die Beine müssen durchgestreckt auf dem Boden aufliegen.

Bewertung/ Anforderung

Niveau A: Damen: > 45 ; < 60 Grad
Herren: > 30 ; < 45 Grad

Niveau B: Damen: > 60 ; < 90 Grad
Herren: > 45 ; < 75 Grad

Niveau C: Damen: > 90 Grad
Herren: > 75 Grad

Beobachtungspunkte

- Aufrechter Sitz mit geradem Rücken zwingend (Wirbelsäule senkrecht auf dem Boden)
- Beine durchgestreckt und auf dem Boden aufliegend

Anweisung für die Lernenden

«Bei diesem Test wird eure Dehnfähigkeit überprüft. Setzt euch mit geradem Rücken auf den Boden. Versucht nun mit geradem Rücken die Beine durchzustrecken und möglichst weit zu "grätschen".»

Aufbau

-

Material

-

Quelle

-

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	1 Anlage, ca. 1 Min. für 1 Lernenden
Organisation	Eventuell kann auch eine Wand als Hilfe dienen, allerdings sollte man fähig sein, in leichter Grätsche aufrecht zu sitzen, wenn man den Bauch einzieht und die Schultern nach unten und zurück orientiert, sodass sich die Brust hebt. Durchführung in 2er-Gruppen.
Testpersonen	1 Lernender
Probleme	Bei der Dehnfähigkeit bestehen individuelle Unterschiede, die geschlechtsbedingt und z.T. durch Vererbung bedingt sind.