



Stufe	5. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Haltung, Heben und Tragen von Lasten
Kompetenz	Den Körper funktionell belasten, um Überbelastungen zu vermeiden
Niveau A	Ich kann die Merkmale einer korrekten Haltung im Stehen und Sitzen benennen und zeigen und weiss, wie ich Lasten heben und tragen soll.



## Haltung im Stehen (A)

<b>Aufgabe und Durchführung</b>	Die Schülerin/der Schüler bewegt sich ohne Schuhe frei im Raum, hält auf ein Zeichen an, nimmt die anatomisch korrekte Haltung im Stehen ein und geht weiter, wenn das nächste Zeichen nach etwa 20 Sek erfolgt. Der Ablauf wiederholt sich 3-mal.
<b>Bewertung/ Anforderung</b>	<p>Grundlage: Die ideale Haltung balanciert die einzelnen Skeletteile und Organe nahe an der zentralen Achse. Dabei ist die zentrale Achse, das Körperlot, auf dem sich auch der Körperschwerpunkt befindet, nicht zu verwechseln mit der Wirbelsäule. Es ist eine imaginäre Linie durch den Rumpf.</p> <p>Alle Beobachtungspunkte müssen erfüllt sein.</p>
<b>Beobachtungspunkte</b>	<p>Gesamtbild:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die Teilkörperschwerpunkte (Kopf, Hals, Oberkörper, Becken, Beine, Füsse) sind im Lot.</li><li>• Die Schultern sind entspannt.</li></ul> <p>Füsse:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Das Fersenbein ist aufgerichtet. Die Achillessehne steht senkrecht.</li><li>• Auf der Innenseite des Fusses ist das Längsgewölbe sichtbar.</li></ul> <p>Beine:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Die Knie sind nicht nach hinten überstreckt (Knie leicht gebeugt).</li><li>• Keine O- oder X-Beine (Sprung-, Knie- und Hüftgelenk stehen lotrecht übereinander).</li></ul> <p>Becken:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Das Becken ist aufgerichtet (weder nach vorne noch nach hinten gekippt) und die stabilisierende Rumpfmuskulatur ist aktiviert (Bauchnabel und Bauchdecke leicht nach oben und innen gezogen, Steissbein sanft nach vorne).</li><li>• Die Wirbelsäule ist lang gezogen (kein Hohlkreuz, Rundrücken).</li></ul> <p>Kopf:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Der Kopf befindet sich lotrecht über dem Rumpf.</li><li>• Der Nacken ist lang und offen (kein Knick).</li></ul>
<b>Anweisung für die Schüler/-innen</b>	«Bei diesem Test wird kontrolliert, ob du im Stehen die anatomisch korrekte Haltung einnehmen kannst. Geh langsam durch den Raum und stell dich bequem und hüftbreit hin, wenn das Zeichen erfolgt. Schliess die Augen und achte auf die richtige Becken- und Kopfstellung. Lass die Arme locker hängen.»

<b>Aufbau</b>	-								
<b>Material</b>	-								
<b>Quelle</b>	Lauper, R. (2004). <i>Von Kopf bis Fuss in Bewegung</i> . Zürich. Pro Juventute S. 11, 35, 60, 97 Weber, L. (2006). <i>Bewegte Arbeit. Time to move</i> . Zürich. Versus S. 14–17, 27, 34–44 Müller, U. und Baumberger, J. (2008). <i>Bewegungspausen</i> . Horgen. bm-sportverlag, S. 34, 35, 59								
<b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b>	<table> <tr> <td>Zeit</td> <td>ca. 2 Minuten für 2–3 Personen</td> </tr> <tr> <td>Organisation</td> <td>2–3 Personen gleichzeitig prüfen</td> </tr> <tr> <td>Testpersonen</td> <td>Ganze Klasse</td> </tr> <tr> <td>Probleme</td> <td>Beschäftigung der nicht unmittelbar am Test beteiligten Personen</td> </tr> </table>	Zeit	ca. 2 Minuten für 2–3 Personen	Organisation	2–3 Personen gleichzeitig prüfen	Testpersonen	Ganze Klasse	Probleme	Beschäftigung der nicht unmittelbar am Test beteiligten Personen
Zeit	ca. 2 Minuten für 2–3 Personen								
Organisation	2–3 Personen gleichzeitig prüfen								
Testpersonen	Ganze Klasse								
Probleme	Beschäftigung der nicht unmittelbar am Test beteiligten Personen								