



Stufe	4.- 6. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Stabilisation der Rumpf- und Stützmuskulatur
Kompetenz	Über eine funktionelle Haltemuskulatur verfügen, die schonendes und sicheres Sporttreiben und Bewegen im Alltag ermöglicht.
Niveau B	Ich kann in verschiedenen Körperstellungen längere Zeit stützen und dazu rhythmisch Bewegungen ausführen.



Unterarmstütz vorlings mit Beinheben (B)

Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler befindet sich in der Bauchlage. Aus dieser Position erfolgt auf das Startzeichen ein Wechsel in den Unterarmstütz. Die Beine und der Oberkörper bilden eine Gerade. Die Oberarme sind vertikal, die Unterarme parallel zueinander. Die Füße werden im Sekundentakt abwechselungsweise eine Fusslänge vom Boden abgehoben. Vor der Durchführung wird ein «Testlauf» (Körperstellung, -spannung, Bewegungsausführung) durchgeführt. Dabei erteilt die Lehrperson eine Rückmeldung, ob die Übung korrekt ausgeführt wird.

Bewertung/ Anforderung

Der Wert von mindestens 60 Sekunden muss erreicht und alle Beobachtungspunkte müssen erfüllt werden.

Beobachtungspunkte

- Die Beine sind parallel und gestreckt.
- Die Unter- und Oberarme bilden einen rechten Winkel.
- Der Körper bildet eine Gerade
- Die Füße werden im Sekundentakt eine Fusslänge angehoben

Anweisung für die Schüler/-innen

«Bei diesem Test wird eure Rumpf- und Stützmuskulatur überprüft. Legt euch mit dem Bauch auf die Matte und stützt euch dabei mit den Unterarmen auf. Auf Anweisung der Lehrperson hebt ihr euer Becken soweit, dass der Körper von den Füßen bis zum Kopf eine Gerade bildet. Jetzt hebt ihr abwechselungsweise den linken und rechten Fuss im vorgegebenen Sekundentakt eine Fusslänge vom Boden ab. Ganz wichtig ist es, dass ihr zu keinem Zeitpunkt der Übung ins hohle Kreuz fällt! Ich sage euch, wenn es noch 30, 20, 10 und 5 Sekunden geht, bis eine Minute vorbei ist».

Aufbau

1 Anlage mit 4 Matten

Material

1 Matte pro Testperson, 1 Stoppuhr, evtl. Metronom

Quelle

Schweizerische Handballverband (Hrsg.) (2007). *Ausbildungsleitfaden für Nachwuchsmannschaften*.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 2 Min. für 4 Schüler/-innen
Organisation	4 Schüler/-innen gleichzeitig beurteilen
Testpersonen	4 Schüler/-innen
Probleme	Kein Übungsabbruch, wenn es nötig wäre.