



Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Beweglichkeit
Kompetenz	Eine funktionelle Beweglichkeit und Mobilität der Gelenke erhalten können
Niveau B	Ich kann Beweglichkeitsübungen zu allen wichtigen Muskelgruppen korrekt ausführen und/oder verfüge über eine gute Beweglichkeit.



Beweglichkeitsübungen Top 10

Aufgabe und Durchführung	Die/Der Lernende kann die Top 10 Stretchingübungen korrekt ausführen.	
Bewertung/ Anforderung	Alle 10 Stretchingübungen müssen korrekt ausgeführt werden. Ein/-e Partner/-in kontrolliert die korrekte Ausführung der Übung mit Hilfe der Übungsbeschreibung.	
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Technische Hinweise zu einzelnen Übungen überprüfen. • Auf korrekte Ausführung achten. 	
Anweisung für die Lernenden	«Auf der Abbildung erkennen Sie 10 wichtige Stretchingübungen, die wir schon mehrmals gemacht haben. Diese Übungen müssen Sie ausführen. Dabei werden Sie von einer Partnerin bzw. einem Partner beobachtet. Dieser überprüft die korrekte Ausführung der Übungen.»	
Aufbau	Die Lernenden verteilen sich zu zweit in der Halle, platzieren eine dünne Matte und führen die 10 Stretchingübungen aus.	
Material	Top 10 Stretchingübungen auf A4-Blatt, dünne Matten	
Quelle	-	
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	Zeit	15-20 Min. für die Ausführung der Übungen.
	Organisation	Die Lernenden verteilen sich zu zweit in der Halle und überprüfen sich gegenseitig.
	Testperson	1 Lernende/-r
	Probleme	Für einen Lernenden, der sich im Bereich Stretching unsicher fühlt, ist es schwierig, die korrekte Ausführung der Stretchingübungen zu überprüfen.

<p>1. Hintere Unterschenkelmuskulatur</p>  <p>Ferse auf den Boden drücken, Körper gleichmässig nach vorne neigen</p>	<p>2. Vordere Oberschenkelmuskulatur</p>  <p>Fuss gegen Gesäss ziehen, Becken vorschieben, Knie geschlossen, am Fussgelenk fassen</p>	<p>3. Hintere Oberschenkelmuskulatur</p>  <p>Knie strecken, Oberkörper nach vorne neigen, gerader Rücken</p>
<p>4. Vordere Hüftmuskulatur</p>  <p>Hüfte nach vorne abwärts drücken, Bauch einziehen, Oberkörper aufrichten</p>	<p>5. Hintere Hüftmuskulatur</p>  <p>Fussgelenk auf Knie legen, Oberkörper nach vorne neigen</p>	<p>6. Innere Hüftmuskulatur</p>  <p>Becken schräg nach unten schieben, Knie ist über dem Fussgelenk</p>
<p>7. Rückenmuskulatur</p>  <p>Knie strecken, Rundrücken verstärken</p>	<p>8. Seitliche Rumpfmuskulatur</p>  <p>Hüfte seitwärts schieben</p>	<p>9. Brustmuskulatur</p>  <p>Schulter nach vorne verlagern, Ellbogen ist über dem Schultergelenk</p>
<p>10. Schultergürtelmuskulatur</p>  <p>Kopf zur Gegenseite, Arm nach unten ziehen</p>		