



Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Rumpfstabilität
Kompetenz	Über eine funktionelle Haltemuskulatur verfügen
Niveau B	Ich kann in verschiedenen Körperstellungen eine gewisse Zeit stützen und dazu rhythmisch Bewegungen ausführen.
Niveau C	Ich kann in verschiedenen Körperstellungen längere Zeit stützen und dazu rhythmisch Bewegungen ausführen.



## Globaler Rumpfkrafttest

<b>Aufgabe und Durchführung</b>	In der vorgegebenen Position (Unterarmstütz, Lendenwirbelbereich hat Kontakt zum Hochsprungständer) wird etwa im Sekundentakt abwechselnd der linke und rechte Fuss vom Boden um eine halbe Fusslänge abgehoben. Gemessen wird die Zeit bis zum Übungsabbruch. Abbruchkriterien sind entweder, dass der Kontakt zum Hochsprungständer abbricht oder die Beine nicht den Vorgaben entsprechend bewegt werden. Die Testperson befindet sich in Bauchlage innerhalb des Schwedenkasten-Elements.	
<b>Bewertung/ Anforderung</b>	<i>Niveau B:</i>	Schülerinnen: ≥ 70 Sekunden Schüler: ≥ 90 Sekunden
	<i>Niveau C:</i>	Schülerinnen: ≥ 100 Sekunden Schüler: ≥ 120 Sekunden
	Der Test gilt als erfüllt, wenn alle Beobachtungspunkte erfüllt sind und die angegebenen Werte erreicht werden.	
<b>Beobachtungspunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Beine sind gestreckt, die Füße werden regelmässig ca. 5cm angehoben</li> <li>Beine und Oberkörper bilden eine gerade Linie</li> <li>Leichter Kontakt zwischen Lendenwirbelsäule und Hochsprungständer</li> </ul>	
<b>Anweisung für die Schüler/-innen</b>	«Bei diesem Test wird eure Rumpf- und Stützmuskulatur überprüft. Nehmt die vorgezeigte Haltung mit Berührung des Hochsprungständers mit dem Kreuz ein. Wenn ihr bereit seid beginnt die Zeitmessung und ihr hebt abwechselnd den rechten und linken Fuss um ca. 5 cm an. Achtet auf eine gespannte Körperhaltung (gerader Körper kein hohles Kreuz). Ich gebe euch ab 30 Sek. alle 5 Sek. eine Zeitangabe.»	
<b>Aufbau</b>	Gemäss Anhang 1 und Test Fitness Rekrutierung TFR des Baspo 2007	
<b>Material</b>	1 Hochsprungständer, Stoppuhr, Metronom oder Musikanlage, passendes Musikstück	
<b>Quelle</b>	Klinge, V. & Fischer, S. (2007). <i>Die messbaren Fünf</i> . mobile, 3/07, S. 17. Bundesamt für Sport (Hrsg.). (2009). <i>Test Fitness Rekrutierung TFR</i> . Zugriff unter <a href="http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/de/home/sport00/sport00d.html">http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/de/home/sport00/sport00d.html</a> . Swiss Olympic Medical Center (Hrsg.). (2003). <i>Manual Leistungsdiagnostik Kraft</i> . Zugriff unter <a href="http://www.swissolympic.ch">http://www.swissolympic.ch</a> > Spitzen- & Nachwuchssport > Verbände > Sportmedizin > Downloads.	
<b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b>	Zeit	ca. 2 Min. für 1 Schüler/-in
	Organisation	Im Rahmen von Postenarbeit (einer von mehreren Posten ist diese Testübung) oder selbständigen Gruppenarbeiten. Die Aufgaben sollten vor allem koordinativ und nicht konditionell anspruchsvoll sein.
	Testpersonen	1 Testperson pro Anlage
	Probleme	-

## Anhang 1: Testbeschreibung zu Kraft der globalen Rumpfmuskulatur



In der vorgegebenen Position (Unterarmstütz, Lendenwirbelbereich hat Kontakt zum Hochsprungständer) wird im Sekundentakt abwechselnd der linke und rechte Fuss vom Boden um eine halbe Fusslänge abgehoben. Gemessen wird die Zeit bis zum Übungsabbruch. Abbruchkriterien sind entweder der Kontakt zum Hochsprungständer bricht ab oder die Beine werden nicht den Vorgaben entsprechend bewegt. Materialalternative: Schwedenkastenelement anstelle des Hochsprungständers!