



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



Beweglichkeitsübungen Top 10

Aufgabe und Durchführung	Der/Die Lernende kann die Top 10 Stretchingübungen auswendig aufschreiben (Niveau A), korrekt ausführen (Niveau B) und einem/-r Partner/-in erklären (Niveau C).
Bewertung/ Anforderung	Die Lehrkraft beurteilt die schriftliche Arbeit (Niveau A), überprüft in 5-er Gruppen (Niveau B) sowie durch Losentscheid (Niveau C) das Wissen und Können der Lernenden.
Beobachtungspunkte	<p><i>Niveau A:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Schriftlicher Test von 15 Min. • Alle 10 Übungen werden korrekt aufgeschrieben und mit den richtigen Zeichnungen versehen. <p><i>Niveau B:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Jede/-r Lernende zeigt innerhalb einer 5-er Gruppe je zwei Übungen richtig vor. • Es wird auf die korrekte Ausführung geachtet. <p><i>Niveau C:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausgeloste Übungen werden einem/-r Partner/-in korrekt erklärt. • Die Muskelgruppen welche gedehnt werden, werden genannt. • Zusätzlich werden die Auswirkungen auf die Beweglichkeit dargelegt.
Anweisung für die Lernenden	«Auf der Abbildung erkennt ihr 10 wichtige Stretchingübungen, die wir schon oft gemacht haben. Diese Übungen müsst ihr auswendig aufschreiben und zeichnen können (Niveau A). Ihr müsst sie genau ausführen und vorzeigen können (Niveau B) und ihr sollt einer Partnerin/ einem Partner die TOP 10 korrekt erklären und die Wirkung der Übungen beschreiben können (Niveau C).»
Aufbau	-
Material	Top 10 Stretchingübungen auf A4-Blatt, dünne Matten
Quelle	http://www.he.admin.ch > Themen > Sport in der Armee
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	<p>Zeit 15-20 Min. für die Ausführung der Übungen.</p> <p>Organisation Der schriftliche Test wird im Klassenverband durchgeführt. Die praktischen Teile finden verteilt in der Halle auf dünnen Matten statt.</p> <p>Testperson 1 Lernende/-r</p> <p>Probleme Für einen Lernenden, der sich im Bereich Stretching unsicher fühlt, ist es schwierig, die korrekte Ausführung der Stretchingübungen zu überprüfen.</p>

Anhang 1: Übungsbeschreibung zu Beweglichkeitsübungen Top 10

<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>		

