

Sit and Reach:

Beschreibung: Die Schülerin sitzt mit der Fussunterseite am Schwedenkasten und versucht ihre Fingerspitzen möglichst weit nach vorne zu strecken. Dabei bleiben die Knie durchgestreckt. Die Schülerin muss die Endposition mind. 3 Sekunden halten. Die Lehrperson misst die positive oder negative Zentimeterzahl, welche die Fingerspitzen erreicht.



Material: Schwedenkasten, Messband

Bewertung	K	M	
sehr gut	≥17cm	≥21cm	Deine Beweglichkeit ist sehr gut, das heisst, dass du einen weit überdurchschnittlichen Bewegungsumfang (Bewegungsamplitude) hast. Weil deine Sehnen, Bänder und Muskeln höhere dehnende Kräfte aushalten, hast Du weniger Verspannungen und Verletzungen. Ausserdem kann die Beweglichkeit deine sportliche Leistungsfähigkeit verbessern sowie deine Regeneration beschleunigen. Du profitierest von einem sehr guten Körpergefühl und erhöhtem Wohlbefinden.
gut	6 – 16cm	11 – 20cm	Deine Beweglichkeit ist gut, das heisst, dass du einen überdurchschnittlichen Bewegungsumfang (Bewegungsamplitude) hast. Weil deine Sehnen, Bänder und Muskeln höhere dehnende Kräfte aushalten, hast Du weniger Verspannungen und Verletzungen. Ausserdem kann die Beweglichkeit deine sportliche Leistungsfähigkeit verbessern sowie deine Regeneration beschleunigen. Du profitierest von einem guten Körpergefühl und erhöhtem Wohlbefinden.
befriedigend	0 – 5cm	1 – 10cm	Deine Beweglichkeit ist befriedigend, das heisst, dass du einen durchschnittlichen Bewegungsumfang (Bewegungsamplitude) hast. Wenn deine Sehnen, Bänder und Muskeln höhere dehnende Kräfte aushalten, hast Du weniger Verspannungen und Verletzungen. Ausserdem kann die Beweglichkeit deine sportliche Leistungsfähigkeit verbessern sowie deine Regeneration beschleunigen. Du profitierest von einem guten Körpergefühl und erhöhtem Wohlbefinden. Mit Stretching und Beweglichkeitstraining kannst du dich verbessern. Hast du Fragen – dein/e Sportlehrer/in kann dich beraten.
ungenügend	<0cm	<1cm	Deine Beweglichkeit ist ungenügend, das heisst, dass dein Bewegungsumfang (Bewegungsamplitude) unter dem Durchschnitt liegt. Wenn deine Sehnen, Bänder und Muskeln höhere dehnende Kräfte aushalten, hast Du weniger Verspannungen und Verletzungen. Ausserdem kann die Beweglichkeit deine sportliche Leistungsfähigkeit verbessern sowie deine Regeneration beschleunigen. Du profitierest von einem verbesserten Körpergefühl und erhöhtem Wohlbefinden. Mit Stretching und Beweglichkeitstraining kannst du dich rasch verbessern. Beginne noch diese Woche! Hast du Fragen – dein/e Sportlehrer/in kann dich beraten.

K Knaben
M Mädchen