

### Rumpfkraft ventral:

**Beschreibung:** Die Schülerin geht in den Unterarmstand. Die Höhe der Stange ist so anzubringen, dass die Schülerin einen geraden Rücken hat. Der Test kann so gemacht werden, dass die Schülerin den Kopf an der Wand hat, so merkt sie automatisch, wenn sie seine Position an der Stange verändert. Die Schülerin muss während des gesamten Tests die Stange mit dem Rücken berühren, berührt ihr Rücken die Stange nicht mehr, ist der Test zu Ende.



**Ablauf:** Sobald die Schülerin die Position eingenommen hat, gibt die Lehrperson das Startsignal und die Schülerin beginnt abwechselungsweise den linken, dann den rechten Fuss anzuheben (ca. Sekundentakt). Die Übung geht so lange, bis die Schülerin die Position nicht mehr halten kann und die Stange nicht mehr mit dem Rücken berührt. Der Rhythmus ist immer einzuhalten. Gemessen wird die Zeit bis zum Abbruch der Übung.

**Material:** 2 Hochsprungständer, Reckstange

Bewertung	K	M	
<b>sehr gut</b>	≥120sec	≥110sec	Deine Kraftvoraussetzungen sind sehr gut. Die Kraft deiner Rumpfmuskulatur (Bauch/Rücken) liegt weit über dem Durchschnitt. Deine kräftige Muskulatur stabilisiert und entlastet deine Wirbelsäule und schützt dich vor Verletzungen. Eine starke Rumpfmuskulatur unterstützt ausserdem eine gute Körperhaltung und du hast bei sitzenden Belastungen wie Arbeit am Computerbildschirm, langes lernen und Hausaufgaben machen, weniger Rücken- und Nackenbeschwerden oder Kopfschmerzen. Weiter so! Hast du Fragen – dein/e Sportlehrer/in kann dich beraten.
<b>gut</b>	119 - 100sec	109 - 90sec	Deine Kraftvoraussetzungen sind gut. Die Kraft deiner Rumpfmuskulatur (Bauch/Rücken) liegt über dem Durchschnitt. Deine kräftige Muskulatur stabilisiert und entlastet deine Wirbelsäule und schützt dich vor Verletzungen. Eine starke Rumpfmuskulatur unterstützt ausserdem eine gute Körperhaltung und du hast bei sitzenden Belastungen wie Arbeit am Computerbildschirm, langes lernen und Hausaufgaben machen, weniger Rücken- und Nackenbeschwerden oder Kopfschmerzen. Weiter so! Hast du Fragen – dein/e Sportlehrer/in kann dich beraten.
<b>befriedigend</b>	90 - 99sec	70 - 89sec	Deine Kraftvoraussetzungen sind befriedigend. Die Kraft deiner Rumpfmuskulatur (Bauch/Rücken) liegt im Durchschnitt. Die Muskulatur stabilisiert und entlastet deine Wirbelsäule und schützt dich vor Verletzungen. Eine starke Rumpfmuskulatur unterstützt ausserdem eine gute Körperhaltung und du hast bei sitzenden Belastungen wie Arbeit am Computerbildschirm, langes lernen und Hausaufgaben machen, weniger Rücken- und Nackenbeschwerden oder Kopfschmerzen. Es lohnt sich also die Rumpfmuskulatur aufzubauen und zu verbessern! Hast du Fragen – dein/e Sportlehrer/in kann dich beraten.
<b>ungenügend</b>	<90sec	<70sec	Deine Kraftvoraussetzungen sind ungenügend. Die Kraft deiner Rumpfmuskulatur (Bauch/Rücken) liegt unter dem Durchschnitt. Die Muskulatur stabilisiert und entlastet deine Wirbelsäule und schützt dich vor Verletzungen. Eine starke Rumpfmuskulatur unterstützt ausserdem eine gute Körperhaltung und du hast bei sitzenden Belastungen wie Arbeit am Computerbildschirm, langes lernen und Hausaufgaben machen, weniger Rücken- und Nackenbeschwerden oder Kopfschmerzen. Es lohnt sich also die Rumpfmuskulatur aufzubauen und zu verbessern! Hast du Fragen – dein/e Sportlehrer/in kann dich beraten.

K Knaben  
M Mädchen