Eigenen Körper wahrnehmen: Kraftausdauertest (Niveaus ABC)

In diesem Test wird geprüft, ob die Schülerinnen und Schüler die Grundlagen des Krafttrainings kennen und anwenden können.

Die ganze Klasse absolviert den standardisierten Kraftausdauertest. Das Ziel ist, möglichst viele Punkte zu erzielen. Die Zeit beträgt 45 Sekunden pro Station.

Die Schüler absolvieren den Parcours zu zweit und abwechslungsweise, so dass immer ein Schüler zählen kann.

Kraftausdauertest (Niveaus ABC) (pdf)

Kraftausdauertest (Niveaus ABC): Beurteilungsbogen (xls)

Allgemeine Hinweise

Kompetenzen werden durch die Angabe von drei Niveaus gemessen. Dabei kann Niveau A von fast allen, Niveau B vom Durchschnitt und Niveau C von den besten Schülerinnen und Schülern erreicht werden.

Die Testübungen können auch als Standortbestimmung zu Beginn des Lernprozesses eingesetzt werden. Darauf aufbauend wird mit den Schülerinnen und Schülern eine gemeinsame Zielvereinbarung erarbeitet: Was wird wann und wie bearbeitet und angestrebt?

Die Fremdbeurteilung einer Kompetenz durch die Lehrperson soll möglichst oft mit einer Selbstbeurteilung der Schülerinnen und Schüler ergänzt werden. Dadurch werden die Reflexionsfähigkeit und die Übernahme von Selbstverantwortung gefördert.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO