

Kraft: Kraft der globalen Rumpfmuskulatur (Niveau A)

Einfache Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht ausüben und einen durchschnittlichen Wert im Krafttest erreichen: Das prüft die Lehrperson bei diesem Test.

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.

[Kraft der globalen Rumpfmuskulatur \(Niveau A\)](#) (pdf)

[Kraft der globalen Rumpfmuskulatur \(Niveau A\): 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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO