

Kraft: Kraftausdauererprobung (Niveaus ABC)

Die Lehrperson prüft mit diesem standardisierten Test die Kraftausdauer der gesamten Muskulatur der Lernenden.

Die ganze Klasse absolviert einen standardisierten Kraftausdauererprobung. Ziel ist es, möglichst viele Punkte zu erzielen. Die Zeit beträgt 45 Sek. pro Station.

Die Lernenden absolvieren den Parcours zu zweit und abwechselungsweise, so dass immer ein Lernender zählen kann.



[Kraftausdauererprobung \(Niveaus ABC\)](#) (pdf)

[Kraftausdauererprobung \(Niveaus ABC\): 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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO