

# Kraft: Kraftausdauerer test (Niveaus ABC)

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

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

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



[Kraftausdauerer test \(Niveaus ABC\)](#) (pdf)

[Kraftausdauerer test \(Niveaus ABC\): 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**