

Kraft: Allgemeiner Krafttest (Niveaus BC)

Die globale Rumpfkraft, der Standweitsprung und der Medizinballweitwurf: iese allgemeinen Kraftübungen prüft die Lehrperson mit diesem Test.

Die Lernenden absolvieren die Teildisziplinen Medizinballweitwurf, Standweitsprung und globale Rumpfkraft des Test Fitness Rekrutierung.

Um den Test zu bestehen müssen sie in allen Disziplinen mindestens ein «gut» auf der Wertetabelle erreichen.



[Allgemeiner Krafttest \(Niveaus BC\)](#)(pdf)

[Allgemeiner Krafttest \(Niveaus BC\): 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