

# Trainingsplanung: Beweglichkeitstraining (Niveau C)

**Geprüft wird mit diesem Test die folgende Kompetenz: Fähigkeit die Beweglichkeitskenntnisse aus der Trainingslehre in die Tat umzusetzen.**

Der Schüler trainiert während drei Monaten drei Mal wöchentlich seine Beweglichkeit. Das Training wird schriftlich dokumentiert.

Zu Beginn der Trainingsphase wird der Test «Beweglichkeitsübungen Top 10» durchgeführt, der nach Absolvieren des dreimonatigen Trainings wiederholt wird.



Die Resultate werden fotografisch festgehalten, damit diese miteinander verglichen werden können.

[Beweglichkeitstraining \(Niveau C\)](#) (pdf)

[Beweglichkeitstraining \(Niveau C\): 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**