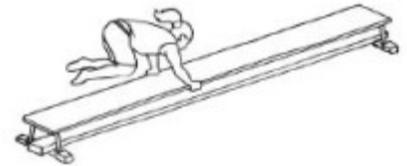


# Kraft – Haltung: Bänklispringen (Niveau A)

Für diesen Test müssen die Schülerinnen und Schüler in fünf bis sieben beidbeinigen Sprüngen mit Abstützen auf der Langbank eine Länge überqueren. Sie können somit in verschiedenen Körperstellungen kurz stützen.

Die Schülerinnen und Schüler stellen sich seitwärts an ein Ende der Langbank und stützen sich mit beiden Händen seitlich darauf ab. In beidbeinigen Sprüngen versuchen sie ans andere Ende der Langbank zu gelangen.



Die Schülerinnen und Schüler dürfen bei den Sprüngen nicht aufs Bänkli stehen.

[Kraft – Haltung: Bänklispringen \(Niveau A\)](#)(pdf)

[Kraft – Haltung: Bänklispringen \(Niveau A\): 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**