

Eigenen Körper wahrnehmen: Allgemeiner Krafttest (Niveaus ABC)

Mit dem allgemeinen Krafttest prüft die Lehrperson, wie die Schüler Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht ausüben.



Der Schüler macht die Teildisziplinen Medizinballweitwurf, Standweitsprung und globaler Rumpfkraft des Fitnesstests der Rekrutierung.

Der Begriff «Rekrutierung» kann negativ besetzt sein und zu Demotivation führen. Deshalb ist womöglich bei einzelnen Klassen der Begriff «Einfacher Fitnesstest» vorzuziehen.

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

[Allgemeiner Krafttest \(Niveaus ABC\): 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.

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