

Beweglichkeit: 3-Monats-Trainingsplan (Niveau C)

Die Lernenden trainieren bei diesem Test während drei Monaten ihre Beweglichkeit um ihr Niveau zu verbessern oder die bereits sehr gute Beweglichkeit beizubehalten.



Die Lernenden trainieren während 3 Monaten 3 Mal wöchentlich ihre Beweglichkeit. Dieses Training wird schriftlich dokumentiert. Zu Beginn dieser Trainingsphase wird der Test «Beweglichkeitsübungen Top 5 (Niveau A)» durchgeführt, der nach Absolvieren des 3-monatigen Trainings wiederholt wird. Die Resultate werden fotografisch festgehalten, damit diese miteinander verglichen werden können.

[3-Monats-Trainingsplan \(Niveau C\) \(pdf\)](#)

[3-Monats-Trainingsplan \(Niveau C\): 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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO