

Schnellkraft – 10. bis 12. Schuljahr Berufsschule: Medizinballwurf (Niveaus ABC)

In diesem Test prüft die Lehrperson die schnellkräftige Ausführung der spezifischen Übung «Medizinballwurf».



Die Lernenden werfen einen 2-kg-Medizinball aus dem Stand so weit wie möglich, ohne dabei die Abwurflinie zu übertreten. Es gilt der beste von drei Versuchen.

[Medizinballwurf \(Niveaus ABC\)](#) (pdf)

[Medizinballwurf \(Niveaus ABC\): 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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO