

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

Die Lehrperson prüft mit diesem Test die schnellkräftige Ausführung des Standweitsprunges.



Die Lernenden springen aus dem Stand so weit wie möglich, wobei die Sprunglinie vor dem Wegspringen nicht übertreten werden darf. Die Lernenden haben drei Versuche. Als Messpunkt gilt der hinterste Körperteil.

Die Lernenden müssen mindestens über eine durchschnittliche Schnellkraftfähigkeit verfügen.

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

[Standweitsprung \(Niveaus ABC\): 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