

# Schnellkraft – 10. bis 12. Schuljahr Berufsschule: Jump and Reach (Niveaus ABC)

Die Jump-and-Reach-Übung schnellkräftig ausüben können: Das prüft die Lehrperson mit diesem Test.



Die Lernenden tauchen ihre Fingern in das Magnesiapulver, stellen sich anschliessend frontal vor die Wand und strecken beide Arme nach oben. So wird die maximale Reichhöhe markiert.

Danach springen die Lernenden aus dem seitlichen Stand so weit wie möglich nach oben und berühren am höchsten Punkt die Wand mit den Fingern.

Sie müssen mindestens eine durchschnittliche Leistung erzielen.

[Jump and Reach \(Niveaus ABC\)](#) (pdf)

[Jump and Reach \(Niveaus ABC\): 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**