



Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Kraft
Kompetenz	Grundlagen des Krafttrainings anwenden können
Niveau A	Ich kann einfache Kraftübungen mit meinem Körpergewicht ausüben und/oder erreiche in einem Krafttest einen durchschnittlichen Wert.



Kraft der globalen Rumpfmuskulatur

Aufgabe und Durchführung

In der vorgegebenen Position (Unterarmstütz, Lendenwirbelbereich hat Kontakt zum Hochsprungständer) wird etwa im Sekundentakt abwechselnd der linke und rechte Fuss vom Boden um eine halbe Fusslänge abgehoben. Gemessen wird die Zeit bis zum Übungsabbruch. Abbruchkriterien sind entweder, dass der Kontakt zum Hochsprungständer abbricht oder die Beine nicht den Vorgaben entsprechend bewegt werden.

Bewertung/ Anforderung

Es sollten mindestens 1:12 Min. für Damen und 1:20 Min. für Herren erreicht werden.

Beobachtungspunkte

- Die Lendenwirbelsäule hat immer Kontakt zum Hochsprungständer.
- Die Füsse lösen sich im Sekundentakt abwechselungsweise um eine halbe Fusslänge vom Boden.
- Die Zeit wird eingehalten.

Anweisung für die Lernenden

«Halten Sie den Kontakt zum Hochsprungständer und heben Sie Ihre Füsse im Sekundentakt abwechselnd je um eine halbe Fusslänge an bis Sie nicht mehr können.»

Aufbau

Gemäss Anhang 1 und Test Fitness Rekrutierung TFR des Baspo 2007

Material

Stoppuhr, Hochsprungständer (oder Schwedenkastenelement oder höhenverstellbare "Trainingshürden"), Airex Matte, Metronom oder Musik im 60 bpm

Quelle

Bundesamt für Sport (Hrsg.). (2008). Test Fitness Rekrutierung. Online verfügbar unter http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/de/home/themen/sport_in_der_armee/00.html

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	Für Testdurchführung je nach Kondition bis zu 3 Min., ohne Aufwärmen
Organisation	In der Halle oder im Freien durchführbar. Je nach Untergrund ist für eine Unterlage für die Arme zu sorgen.
Testpersonen	Einzel oder in Kleingruppen bis maximal 4 Lernende
Probleme	Abbruchkriterien genau beachten

Anhang 1: Testbeschreibung zu Kraft der globalen Rumpfmuskulatur



In der vorgegebenen Position (Unterarmstütz, Lendenwirbelbereich hat Kontakt zum Hochsprungständer) wird im Sekundentakt abwechselnd der linke und rechte Fuss vom Boden um eine halbe Fusslänge abgehoben. Gemessen wird die Zeit bis zum Übungsabbruch. Abbruchkriterien sind entweder der Kontakt zum Hochsprungständer bricht ab oder die Beine werden nicht den Vorgaben entsprechend bewegt. Materialalternative: Schwedenkastenelement anstelle des Hochsprungständers!