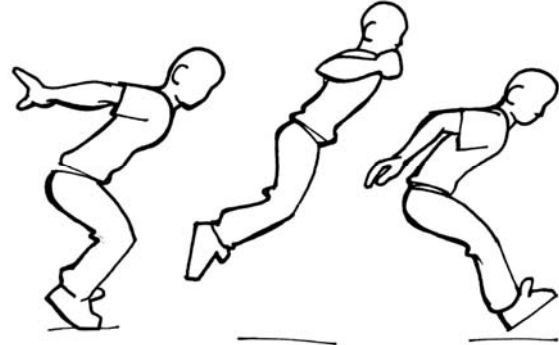




Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Schnellkraft
Kompetenz	Spezifische Übungen schnellkräftig ausüben können
Niveau A	Ich verfüge über eine durchschnittliche Schnellkraftfähigkeit.
Niveau B	Ich verfüge über eine gute Schnellkraftfähigkeit.
Niveau C	Ich verfüge über eine sehr gute Schnellkraftfähigkeit.



Standweitsprung

Aufgabe und Durchführung	Die/Der Lernende springt aus dem Stand so weit wie möglich.
Bewertung/ Anforderung	<p><i>Niveau A:</i> Die/Der Lernende erzielt eine durchschnittliche Leistung: Frauen: 1.37 - 1.57m, Männer: 1.95 - 2.24m</p> <p><i>Niveau B:</i> Der/Die Lernende erzielt eine gute Leistung: Frauen: 1.58 - 1.81m, Männer: 2.25 - 2.59m</p> <p><i>Niveau C:</i> Der/Die Lernende erzielt eine überdurchschnittliche Leistung: Frauen: > 1.81m, Männer: > 2.59m</p>
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> Die Sprunglinie darf vor dem Wegspringen nicht übertreten werden. Gemessen wird die Sprungweite in cm. Als Messpunkt gilt der hinterste Körperteil. Es gilt der Beste von 3 Versuchen.
Anweisung für die Schüler/-innen	«Stellen Sie sich an die vorgegebene Linie und springen Sie aus dem Stand so weit wie möglich nach vorne.»
Aufbau	-
Material	Messband, evtl. Kreide
Quelle	Waschler, G. (1986). Sportmotorische Tests. Sportpraxis Sonderheft 2007. Fitness in Schule und Verein. Bieberrn: Jafona. S.45.
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	<p>Zeit Pro Person ca. 2 Min.</p> <p>Organisation Möglichst viele Sprunganlagen nebeneinander aufbauen für einen reibungslosen Ablauf. Klasse halbieren; eine Hälfte springt, während die andere Hälfte für die Weitemessung zuständig ist.</p> <p>Testpersonen 1 Testperson</p> <p>Probleme -</p>