



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.



Jump and Reach

Aufgabe und Durchführung	Die/Der Lernende springt aus dem Stand so hoch wie möglich.	
Bewertung/ Anforderung	<p><i>Niveau A:</i> Die/Der Lernende erzielt eine durchschnittliche Leistung: Frauen: 27 - 33cm, Männer: 35 - 42cm</p> <p><i>Niveau B:</i> Der/Die Lernende erzielt eine gute Leistung: Frauen: 34 - 40cm, Männer: 43 - 49cm</p> <p><i>Niveau C:</i> Der/Die Lernende erzielt eine überdurchschnittliche Leistung: Frauen: > 40cm, Männer: > 49cm</p>	
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> Gemessen wird die Differenz zwischen Stand- und Sprunghöhe. Es gilt der beste von 3 Versuchen. 	
Anweisung für die Schüler/-innen	«Tauchen Sie ihre Finger ins Magnesiapulver. Stellen Sie sich frontal vor die Wand und strecken Sie beide Arme nach oben. Markieren Sie Ihre maximale Reichhöhe mit dem Magnesia. Springen Sie danach aus dem seitlichen Stand so weit wie möglich nach oben und berühren Sie im höchsten Punkt die Wand mit Ihren Fingern »	
Aufbau	ggf. kann ein Schwedenkasten an der Wand aufgestellt werden, damit die messende Person auf dem Kasten stehend die Höhe ablesen kann	
Material	Massband, Magnesiapulver, Schwedenkasten	
Quelle	Bundesamt für Sport (Hrsg.). (1981). Sportmotorische Tests. Sportpraxis Sonderheft 2007. Fitness in Schule und Verein. Biebern: Jafona. S.46.	
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	Zeit	Pro Person ca. 3 Min.
	Organisation	Möglichst viele Sprunganlagen nebeneinander aufbauen für einen reibungslosen Ablauf. Klasse halbieren, eine Hälfte springt, während die andere Hälfte für die Höhenmessung zuständig ist.
	Testpersonen	1 Testperson
	Probleme	-