



Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Eigenen Körper wahrnehmen
Kompetenz	Grundlagen des Krafttrainings kennen und anwenden können
Niveau A	Ich kann einfache Kraftübungen mit meinem Körpergewicht ausüben und-erreiche in einem Krafttest einen durchschnittlichen Wert.
Niveau B	Ich verfüge über eine ausgewogene, gute Kraftfähigkeit
Niveau C	Ich verfüge über eine ausgewogene, sehr gute und somit überdurchschnittliche Kraftfähigkeit.



Kraftausdauerstest (ABC)

Aufgabe und Durchführung	Die ganze Klasse absolviert den standardisierten Kraftausdauerstest. Ziel ist es, möglichst viele Punkte zu erzielen. Die Zeit beträgt 45 Sek. pro Station. Die Lernenden absolvieren den Parcours zu zweit und abwechslungsweise, so dass immer ein Lernender zählen kann.
Bewertung/ Anforderung	<p><i>Niveau A:</i> • Der/die Lernende erreicht im Gesamtschnitt mindestens die Note 4.</p> <p><i>Niveau B:</i> • Der/die Lernende erreicht im Gesamtschnitt mindestens die Note 5.</p> <p><i>Niveau C:</i> • Der/die Lernende erreicht im Gesamtschnitt die Note 6.</p>
Beobachtungspunkte	siehe Anhang 3
Anweisung für die Schüler/-innen	<p><i>Lehrerdemonstration sinnvoll</i></p> <p>«Ihr absolviert die folgenden acht Posten immer zu zweit. Eine/r von euch zählt, während der Kollege / die Kollegin während 45 Sek. die Übung ausführt. Die Resultate werden auf dem persönlichen Postenblatt notiert. Anschliessend macht der/die Andere die Übung. Beim nächsten Posten ist dann wieder der/die Erste an der Reihe.»</p>
Aufbau	<p>Station 1: 2 Matten, je eine links und rechts an der Längsseite eines Kastendeckels</p> <p>Station 2: 2 Malstäbe in einer Entfernung von 20m voneinander aufstellen</p> <p>Station 3: 1 Matte unterhalb einem Reck. Reckhöhe ca. 1m</p> <p>Station 4: 2 Matten, je eine links und rechts an der Längsseite eines Barren</p> <p>Station 5: Weichbodenmatte, darüber in einer Höhe von 20cm eine Zauberschnur mit Hilfe zweier Hochsprungständer spannen</p> <p>Station 6: 1 Matte, 2 kleine Markierungskegel an der Stirnseite der Matte</p> <p>Station 7: 1 Langbank</p> <p>Station 8: 2 auf die Längsseite gelegte Kastenteile, 1 Matte</p>
Material	Matte, 1 Schwedenkastendeckel, 2 Malstäbe, 1 Barren, 1 Weichbodenmatte, 2 Hochsprungständer, 1 Zauberschnur, 2 Markierungskegel, 1 Langbank, 2 Schwedenkasten-Elemente
Quelle	-

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	mind. 45 Min. inklusive Aufbau.
Organisation	Klasse in Zweiterteams aufteilen, welche den Parcours absolvieren
Testpersonen	Ganze Klasse
Probleme	Mögliche Betrugsversuche beim Zählen. Tipp: Stichprobenmässig mitzählen und so kontrollieren. Dies auch entsprechend kommunizieren! Der Test ist aufwändig und in einer Lektion kaum zu schaffen; dementsprechend ist die Durchführung in einer Doppelstunde sinnvoll.

Anhang 1: Bewertungsblatt zu Kraftausdauerstest (ABC)

Herren:

Note	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4	Übung 5	Übung 6	Übung 7	Übung 8	Note
6	20	12	28	21	60	55	70	44	6
5.5	18	11	25	19	53	47	63	40	5.5
5	16	10	22	17	46	39	56	36	5
4.5	14	9	19	15	39	31	49	32	4.5
4	12	8	16	13	32	23	42	28	4
3.5	10	7	13	11	25	15	35	24	3.5
3	8	6	10	9	18	11	28	20	3
2.5	6	5	7	7	11	7	21	16	2.5
2	4	4	4	5	4	3	14	12	2
1.5	2	2	2	3	1	2	7	8	1.5
1	0	0	0	1	0	1	0	4	1

Damen:

Note	Übung 1	Übung 2	Übung 3	Übung 4	Übung 5	Übung 6	Übung 7	Übung 8	Note
6	18	11	22	19	55	52	60	40	6
5.5	16	10	19	17	48	46	53	36	5.5
5	14	9	16	15	41	40	46	32	5
4.5	12	8	13	13	34	34	39	28	4.5
4	10	7	10	11	27	28	32	24	4
3.5	8	6	7	9	20	22	25	20	3.5
3	6	5	5	7	13	16	18	16	3
2.5	4	4	3	5	6	10	11	12	2.5
2	2	3	2	3	3	7	4	8	2
1.5	0	2	1	1	1	4	0	4	1.5
1	0	1	0	0	0	2	0	0	1

Anhang 3: Postenblatt zu Kraftausdauer-Test (ABC)

Kraftausdauer-Test

Vorname/Name: Klasse: Datum:

Station	Zeichnung	Beschreibung	Punkte	Note
1 Kraft – Ganzer Körper		Bauchlage auf dünner Matte, aufstehen, über Kastendeckel springen, wieder am Boden liegend hinter dem Rücken klatschen und zurück Bewertung: Pro „Klatsch“ 1 Punkt		
2 Ausdauer – Laufen		Lauf <u>um</u> die Malstäbe. Bewertung: Pro umlaufener Malstab 1 Punkt		
3 Kraft – Arme		Schräge Hanglage mit gestreckten Armen und Beinen. Brust an den Holmen ziehen und wieder zurück in gestreckte Armposition. Körper gespannt. Bewertung: Pro Berührung des Holmens 1 Punkt		
4 Kraft – Ganzer Körper		In die Mitte des Barrens laufen, Flanke über den Holmen (ohne Berührung), Landung auf Matte, zum ANDEREN Barrenende laufen, Flanke über den anderen Holmen. Barren auf Bauchnabelhöhe (ca. 1m). Bewertung: Pro Niedersprung 1 Punkt		
5 Kraft – Beine		Mit beiden Beinen gleichzeitig über die Zauberschnur springen. Seilhöhe: 20cm über der Matte Bewertung: Pro Überquerung 1 Punkt		
6 Kraft – Rücken		Hände seitlich des Körpers an die Hüften legen, Arme nach vorne ziehen und über den Hüften klatschen. Arme wieder zurückführen (seitliche Oberschenkel berühren) Füße bleiben am Boden. Bewertung: Pro Klatsch 1 Punkt		
7 Kraft – Beine		Auf einer Seite des Bänkli auf beiden Beinen stehen. Bänkli mit beiden Händen ergreifen, dann Bänkli mit beiden Beinen gleichzeitig überspringen. Nach beidbeiniger Landung erneuter Sprung über das Bänkli. Bewertung: Pro Übersprung 1 Punkt		
8 Kraft – Bauch		Kniekehle am Kastenrand! Mit beiden Händen gleichzeitig beide Fussgelenke berühren. Kopf bleibt in der Verlängerung der Wirbelsäule und wird nie abgelegt. Bewertung: Pro Berührung 1 Punkt		

Notendurchschnitt