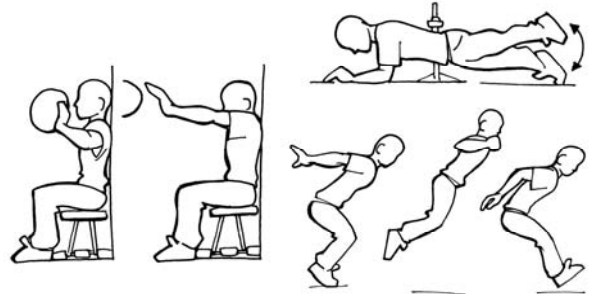




Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Kraft
Kompetenz	Grundlagen des Krafttrainings anwenden können
Niveau B	Ich verfüge über eine ausgewogene, gute Kraftfähigkeit.
Niveau C	Ich verfüge über eine ausgewogene, sehr gute und somit überdurchschnittliche Kraftfähigkeit.



Allgemeiner Krafttest

Aufgabe und Durchführung	Die/Der Lernende erreicht in den Teildisziplinen Medizinballweitwurf, Standweitsprung und globaler Rumpfkraft des Test Fitness Rekrutierung (gemäss Anhang 2; Test: Allgemeiner Krafttest Bewertung) die in der Anforderung angegebene Wertung.	
Bewertung/ Anforderung	Gemessen wird auf cm und Sek. genau.	
	<i>Niveau B:</i>	Für das Bestehen des Tests muss in allen Teildisziplinen mindestens die Bewertung „gut“ der Wertetabelle (im Anhang 3) erreicht werden.
	<i>Niveau C:</i>	Für das Bestehen des Tests muss in allen Teildisziplinen mindestens die Bewertung „sehr gut“ der Wertetabelle (im Anhang 3) erreicht werden.
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> Kriterien genau beachten (vgl. Testunterlagen) 	
Anweisung für die Schüler/-innen	«Achten Sie auf korrekte Ausführung und Haltung bei den einzelnen Testübungen. Sie haben den Test bestanden, wenn Sie gemäss der vorgegebenen Tabelle in allen Disziplinen die Wertung "gut", "sehr gut" oder besser erreichen.»	
Aufbau	Gemäss Anhang 2	
Material	Matten, Schwedenkasten, Messband, Stoppuhr, Klebband, Langbank, 2kg Medizinball	
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 Klinge, V. & Fischer, S. (2007). Die messbaren Fünf. mobile 9/2007. Magglingen	
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	Zeit	Je nach Klassengrösse: ca. 30-45 Min. für Durchführung aller drei Testformen (ohne Instruktion)
	Organisation	In der Halle in Gruppen durchführbar. Mit mehreren Stationen arbeiten!
	Testpersonen	1 Testperson
	Probleme	Der Begriff „Rekrutierung“ kann negativ besetzt sein und zu Demotivation führen. Deshalb ist womöglich bei einzelnen Klassen der Begriff „Einfacher Fitnesstest“ vorzuziehen. Effizienter Testablauf ist wichtig, deshalb ist die Testreihe gut zu planen.

Test Fitness Rekrutierung (TFR)

1. Medizinballstossen (Schnellkraft der Arme)

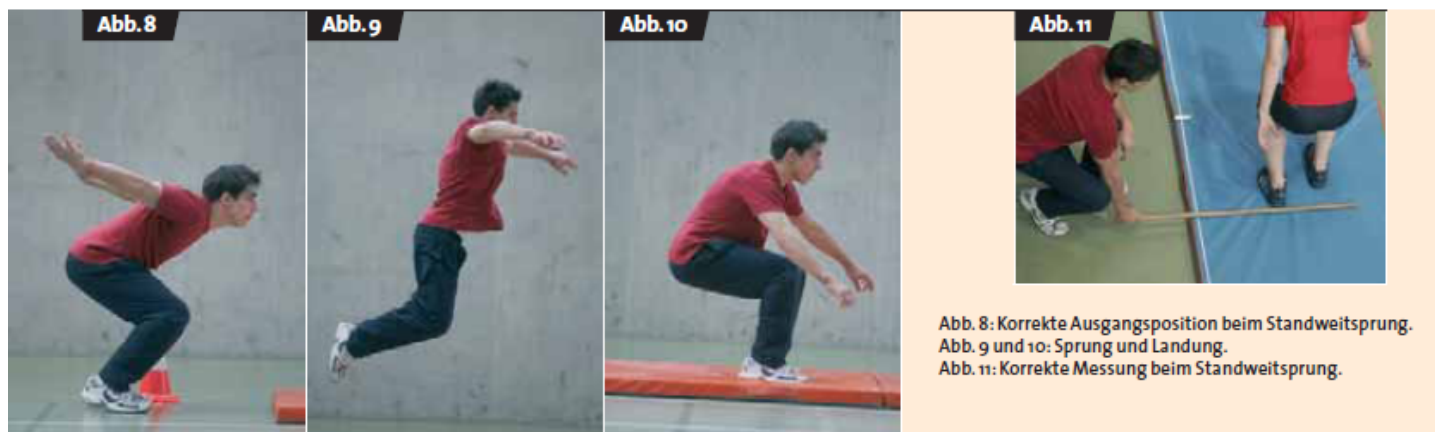
2kg Medizinball aus dem Sitzen: Gemessen wird die Distanz von der Wand hinter der Langbank bis zum Landepunkt des Balles. Dabei dürfen die Schulterblätter nicht von der Wand wegkommen.



2. Standweitsprung (Schnellkraft der Beine)

Standweitsprung mit Absprung auf dem Hallenboden und Landung auf der Matte:

Gemessen wird die Distanz von der Absprunglinie bis zum hintersten Berührungspunkt des Körpers bei der Landung.



3. Globaler Rumpfkrafttest (Kraft der globalen Rumpfmuskulatur)

In der vorgegebenen Position (Unterarmstütz, Lendenwirbelbereich hat Kontakt zum Schwedenkasten) wird etwa im Sekundentakt abwechselnd der linke und rechte Fuss vom Boden um eine halbe Fusslänge angehoben. Gemessen wird die Zeit bis zum Übungsabbruch. Abbruchkriterien sind: Entweder der Kontakt zum Schwedenkasten bricht ab oder die Beine werden nicht den Vorgaben entsprechend bewegt.

Abb. 15: Startposition beim Rumpfkrafttest.

Abb. 16: Die Füße werden im Sekundentakt abwechselungsweise rund fünf Zentimeter angehoben.



Anhang 2: Wertungstabelle zu Allgemeiner Krafttest

Männer:

	Medizinballstossen (m)	Standweitsprung (m)	Globaler Rumpfkrafttest (s)
ungenügend	4.10 - 4.80	1.65 - 1.94	5 - 39
genügend	4.90 - 6.00	1.95 - 2.24	40 - 99
gut	6.10 - 6.60	2.25 - 2.39	100 - 129
sehr gut	6.70 - 7.40	2.40 - 2.59	130 - 189
hervorragend	7.50 - 8.50	2.60 - 2.85	190 - 290

Frauen:

	Medizinballstossen (m)	Standweitsprung (m)	Globaler Rumpfkrafttest (s)
ungenügend	3.16 - 3.59	1.16 - 1.36	11 - 28
genügend	3.60 - 4.25	1.37 - 1.57	29 - 40
gut	4.26 - 4.58	1.58 - 1.67	41 - 46
sehr gut	4.59 - 5.02	1.68 - 1.81	47 - 57
hervorragend	5.03 - 5.58	1.82 - 2.00	58 - 100