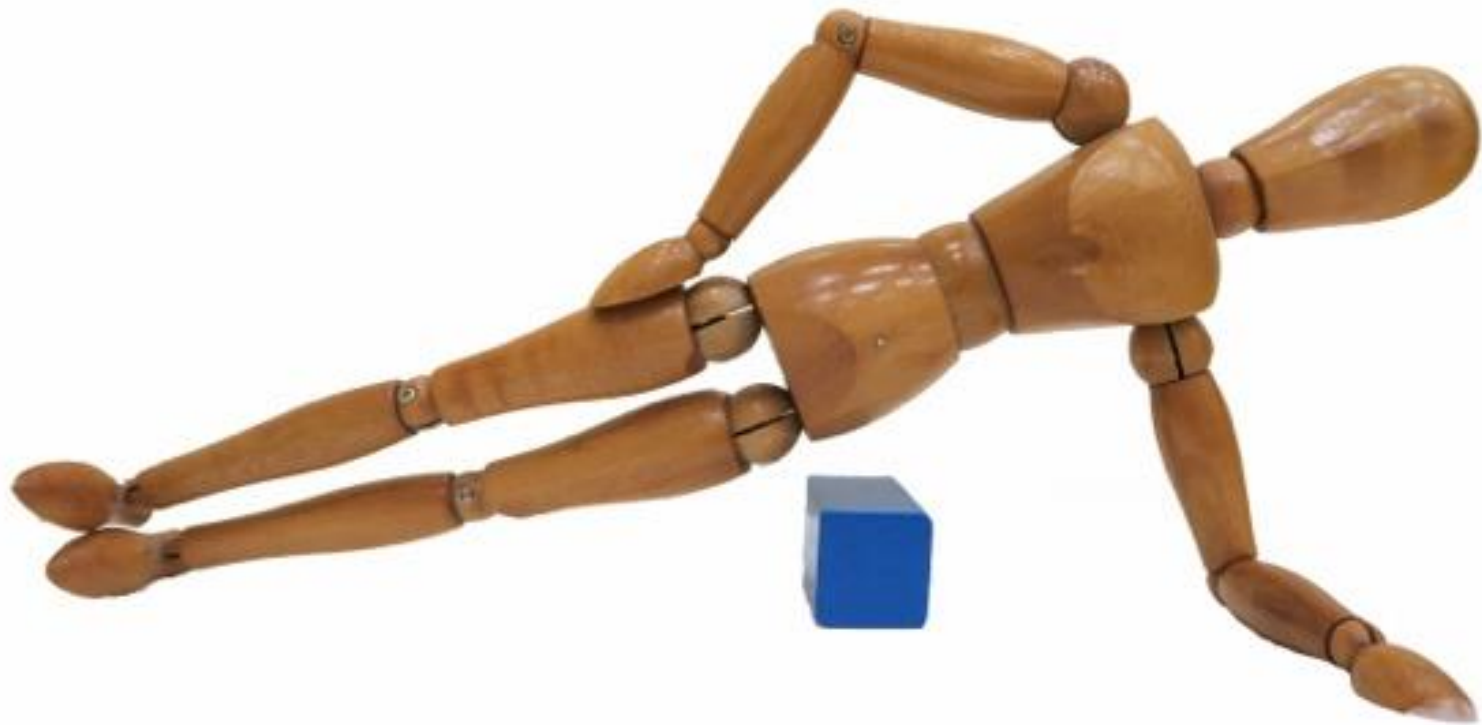


Krafttest

Krafttest

Für die Sek I und II Stufe



Krafttest

Vorbemerkungen

Sek I und Sek II

Dieser Krafttest überprüft mit drei Übungen die Rumpfkraft. Weiter wird die Kraft in den Beinen (Oberschenkel) und Armen (Triceps und Brustmuskulatur) getestet. Dieser einfache Krafttest ist für die Sek II Stufe entwickelt worden. Er kann aber auch auf der Sek I Stufe angewendet werden. Falls Sie den Test auf der Sek I Stufe durchführen möchten, müssen Sie die Zeiten/Wiederholungen in der Punktetabelle anpassen.

Einführung / Training

In einem ersten Schritt werden die Schüler in die Übungen eingeführt. Dabei wird vor allem auf eine korrekte Ausführung geachtet. Alle Übungen, mit Ausnahme der Übung 3, werden statisch durchgeführt. Die Übung 3 erfolgt dynamisch auf Zeit. Hier werden die Anzahl Wiederholungen gezählt. Alle Schüler erhalten eine Zusammenfassung der Übungen in Papierform für ein regelmäßiges Training zu Hause (Hausaufgabe). Integrieren Sie die Übungen auch immer wieder ins Aufwärmen der Sportstunden. Nur regelmäßiges Üben bringt Erfolg. Nach zwei Monaten wird der Test an der Schule durchgeführt.

Testübungen

Übung 1

Falls der Boden rutschig ist, darf ein Schwedenkasten (Foto 1) so positioniert werden, dass der Schüler mit der Fußspitze den Kasten berührt. Somit wird verhindert, dass die Füße nach vorne wegrutschen. Wichtig: Achten Sie darauf, dass der Kniewinkel 90° beträgt und niemand sich mit den Armen abstützt.

Übung 2

Hier kommt ein Schwedenkastenelement zum Einsatz (Foto 2). Das Element wird so aufgestellt, dass der Schüler durch das Element kriechen und anschließend die Testposition einnehmen kann. Mit der Hüfte berührt er die Kante des Schwedenkastenelements. Eine dünne Matte (Fitnessmatte) verhindert Schmerzen des Ellbogens.

Krafttest

Übung 3

Achten Sie auf eine korrekte Ausführung → kein Hohlkreuz! Diese Übung wird dynamisch durchgeführt. Es wird die Anzahl Wiederholungen in einer Minute gezählt.

Übung 4

Diese Übung kann auf einer Fitnessmatte durchgeführt werden.

Übung 5

Dieser Test wird einmal links und einmal rechts durchgeführt. Im Protokollblatt wird der Punktedurchschnitt berechnet. Auch hier verhindert eine Fitnessmatte Schmerzen des Ellbogens.

Testdurchführung

Der Test wird zu zweit durchgeführt. Während ein Schüler den Test durchführt, stoppt der andere die Zeit und achtet auf eine korrekte Ausführung. Der Sportlehrer überwacht die Durchführung. Es gibt keine halben Punkte, die Zeit muss genau erreicht werden, erst dann wird ein Punkt gutgeschrieben. Beim Posten 5 kann es halbe Punkte geben, weil der Durchschnitt berechnet wird. Die Resultate werden ins Kontrollblatt übertragen. Die Schüler können ihre Note direkt aus der Tabelle lesen.

Material

- Schwedenkasten
- Dünne Matten (Fitnessmatten)
- Yogaklötze, Yogablöcke oder etwas Ähnliches mit ca. 11cm Kantenhöhe
- Kontrollblätter, Bleistifte, Radiergummi
- Stoppuhren (evtl. können die Schüler die Zeit auch mit ihren Smartphones stoppen)
- Postenblätter

Krafttest



Foto 1



Foto 2

Krafttest

Wichtiger Hinweis / Haftungsausschluss

Alle Inhalte wurden nach bestem Wissen erarbeitet und haben sich in der Praxis bewährt. Sportunterricht.ch übernimmt aber keine Garantie dafür, dass die vermittelten Informationen fehlerfrei und vollständig sind. Sportunterricht.ch haftet in keinem Fall für allfällige direkte oder indirekte Schäden oder Nachteile, welche durch die praktischen Hinweise in diesem Buch resultieren können. Sie entscheiden selber, ob und inwieweit Sie diese Vorschläge umsetzen wollen und können.

Copyright

Die Nutzung der Texte und Bilder ist - auch auszugsweise - ohne die schriftliche Genehmigung von sportunterricht.ch urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere auch für die Vervielfältigung (Upload auf Internet oder Intranet, FTP- Server oder andere digitale Plattformen ebenso wie jede andere Vervielfältigung oder Publikation), Übersetzung und Verwendung in Kursunterlagen oder in elektronischen Systemen. Davon ausgenommen ist der persönliche Gebrauch zu Unterrichtszwecken an Schulen und Vereinen. Hierbei genügt die Quellenangabe. Jede kommerzielle Nutzung ist untersagt.

Bezugsquelle

www.sportunterricht.ch, info@sportunterricht.ch

© sportunterricht.ch, Marcel Cavelti, CH-7000 Chur, zweite Auflage, 2019, Version DE

Krafttest

Punkte

Punkte	1		2		3		4	
	Herren	Damen	Herren	Damen	Herren	Damen	Herren	Damen
Test 1	60"	40"	90"	70"	120"	100"	150"	130"
Test 2	60"	40"	80"	60"	100"	80"	120"	100"
Test 3	10	3	15	7	20	11	25	15
Test 4	50"	30"	60"	40"	70"	50"	80"	60"
Test 5	50"	30"	70"	50"	90"	70"	110"	90"
Punkte	1		2		3		4	

Krafttest

Übung 1



Lehne dich mit dem Rücken an die Wand. Die Füße sind parallel und die Knie in einem Winkel von 90° gebeugt.

Die Fußspitzen berühren den Kasten, die Arme dürfen nicht auf dem Oberschenkel abstützen!

Punkte	1		2		3		4	
	Herren	Damen	Herren	Damen	Herren	Damen	Herren	Damen
Test 1	60"	40"	90"	70"	120"	100"	150"	130"

Krafttest

Übung 2

Die Ellbogen sind 90° angewinkelt. Dein Körper bildet eine Linie wie ein Brett. Wenn die Hüfte das Schwedenkastensegment nicht mehr berührt, musst du die Übung abbrechen.



Punkte	1		2		3		4	
	Herren	Damen	Herren	Damen	Herren	Damen	Herren	Damen
Test 2	60"	40"	80"	60"	100"	80"	120"	100"

Krafttest

Übung 3

Liegestütz: Die Hände sind 1-2 Handbreiten, weiter als schulterbreit anzusetzen. Der Rücken bleibt während der ganzen Übung gestreckt. Geh nach unten, bis du das Jogaklötzchen mit dem Kinn berührst und komm dann nach oben, bis die Arme fast durchgestreckt sind (Klötzchen auf der langen Kante (11cm) aufstellen).

Du hast 60 Sekunden Zeit. Mach so viele Wiederholungen wie möglich!



Punkte	1		2		3		4	
	Herren	Damen	Herren	Damen	Herren	Damen	Herren	Damen
Test 3	10	3	15	7	20	11	25	15

Krafttest

Übung 4

Der Körper bildet vom Kopf bis zu den Füßen eine Gerade. Die Ellbogen sind in einem 90° Winkel. Sobald du in der Hüfte einknickst, musst du die Übung beenden!



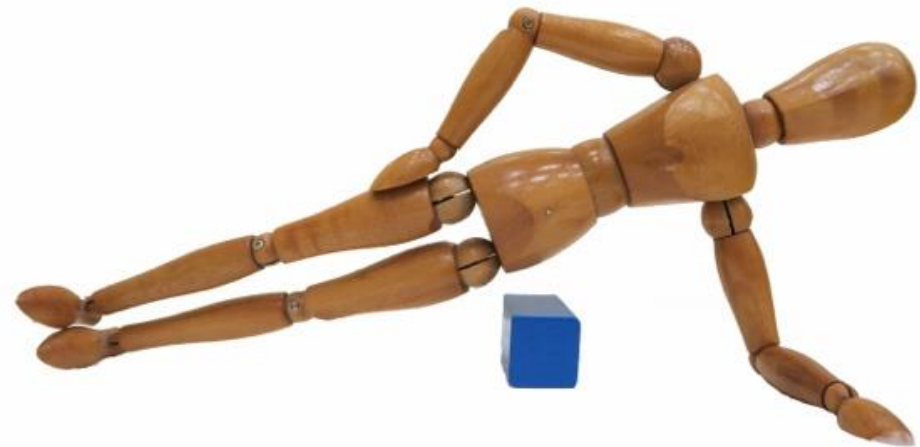
Punkte	1		2		3		4	
	Herren	Damen	Herren	Damen	Herren	Damen	Herren	Damen
Test 4	50"	30"	60"	40"	70"	50"	80"	60"

Krafttest

Übung 5

Seitstütz links und rechts (pro Seite sind 1 - 4 Punkte möglich, aus diesen Punkten wird der Durchschnitt berechnet). Der Ellbogen ist in einem 90° Winkel. Dein Körper bildet eine Gerade. Deine Füße sind aufeinander.

Leg ein Yogaklötzchen unter deine Hüfte (Das Klötzchen auf der langen Kante (11cm) aufstellen). Die Zeit läuft so lange, bis du das Klötzchen berührst.



Punkte	1		2		3		4	
	Herren	Damen	Herren	Damen	Herren	Damen	Herren	Damen
Test 5	50"	30"	70"	50"	90"	70"	110"	90"

Krafttest

Name..... Klasse.....

Krafttest 1

Zeit:.....sec.

Punkte:.....

Krafttest 2

Zeit:.....sec.

Punkte:.....

Krafttest 3

Anzahl:.....

Punkte:.....

Krafttest 4

Zeit:.....sec.

Punkte:.....

Krafttest 5

Zeit 1:.....sec. Punkte:.....

Zeit 2:.....sec. Punkte:.....

☺Punkte:.....

Total

Punkte:

Notenskala

20 Punkte	1	10 Punkte	4
19 Punkte	1	9 Punkte	4
18 Punkte	2	8 Punkte	4
17 Punkte	2	7 Punkte	4

16 Punkte	2	6 Punkte	5
15 Punkte	3	5 Punkte	5
14 Punkte	3	4 Punkte	5
13 Punkte	3	3 Punkte	6
12 Punkte	3	2 Punkte	6
11 Punkte	4	1 Punkt	6

Name..... Klasse.....

Krafttest 1

Zeit:.....sec.

Punkte:.....

Krafttest 2

Zeit:.....sec.

Punkte:.....

Krafttest 3

Anzahl:.....

Punkte:.....

Krafttest 4

Zeit:.....sec.

Punkte:.....

Krafttest 5

Zeit 1:.....sec. Punkte:.....

Zeit 2:.....sec. Punkte:.....

☺Punkte:.....

Total

Punkte:

Krafttest

Notenskala

20 Punkte	1	10 Punkte	4	
19 Punkte	1	9 Punkte	4	
18 Punkte	2	8 Punkte	4	
17 Punkte	2	7 Punkte	4	
16 Punkte	2	6 Punkte	5	
15 Punkte	3	5 Punkte	5	
14 Punkte	3	4 Punkte	5	
13 Punkte	3	3 Punkte	6	
12 Punkte	3	2 Punkte	6	
11 Punkte	4	1 Punkt		6

Krafttest

Übung 1



Setze dich mit dem Rücken an die Wand. Die Füße sind parallel und die Knie in einem Winkel von 90° gebeugt.

Übung 2

Die Ellbogen sind 90° angewinkelt. Dein Körper bildet eine Linie wie ein Brett. Wenn die Hüfte das Schwedenkasten-segment nicht mehr berührt, musst du die Übung abbrechen.



Übung 3

Liegestütz: Die Hände sind 1-2 Handbreiten, weiter als schulterbreit anzusetzen. Der Rücken bleibt während der ganzen Übung gestreckt. Geh nach unten, bis du das Jogaklötzchen mit dem Kinn berührst und komm dann nach oben, bis die Arme fast durchgestreckt sind (Klötzchen auf der langen Kante (11cm) aufstellen).

Du hast 60 Sekunden Zeit.
Mach so viele Wiederholungen wie möglich.



Übung 4

Der Körper bildet vom Kopf bis zu den Füßen eine Gerade. Die Ellbogen sind in einem 90° Winkel. Sobald du in der Hüfte einknickst, musst du die Übung beenden!



Übung 5

Seitstütz links und rechts (pro Seite sind 1 -4 Punkte möglich, aus diesen Punkten wird der Durchschnitt berechnet). Der Ellbogen ist in einem 90° Winkel. Dein Körper bildet eine Gerade. Deine Füße sind aufeinander. Leg ein Yogaklötzchen unter deine Hüfte (Das Klötzchen auf der langen Kante (11cm) aufstellen). Die Zeit läuft so lange, bis du das Klötzchen berührst.



Krafttest

Punkte

Punkte	1	2	3	4
Test 1	60''/40''	90''/70''	120''/100''	150''/130''
Test 2	60''/40''	80''/60''	100''/80''	120''/100''
Test 3	10/3	15/7	20/11	25/15
Test 4	50''/30''	60''/40''	70''/50''	80''/60''
Test 5	50''/30''	70''/50''	90''/70''	110''/90''
Punkte	1	2	3	4

Bemerkung:

Test 5 wird links und rechts durchgeführt. Dabei wird der Punktedurchschnitt berechnet.

Notenskala

(bei halben Punkten wird aufgerundet)

Punkte	Note CH	Note DE
20	6	1
19	5.75	1
18	5.5	2
17	5.25	2
16	5	2
15	4.75	3
14	4.75	3
13	4.5	3
12	4.5	3
11	4.25	4
10	4.25	4
9	4	4
8	4	4
7	3.75	4
6	3.5	5
5	3.25	5
4	3	5
3	2.75	6
2	2.5	6
1	2.25	6