

# Wir gestalten unser Muskeltraining selbst

## Anlage: Fitnessstest

Testblatt  
L\_A5\_12SJ\_Gym\_ABC\_T1



qims.ch  
Qualität im Sport- und  
Bewegungsunterricht

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.



## Allgemeiner Krafttest

<b>Aufgabe und Durchführung</b>	Die/Der Lernende erreicht in den Teildisziplinen Medizinballweitwurf, Standweitsprung und globaler Rumpfkraft des Test Fitness Rekrutierung (gemäss Anhang 2; Test: Allgemeiner Krafttest Bewertung) jeweils mindestens ein "genügend" (Niveau A), "gut" (Niveau B) oder "sehr gut" (Niveau C) in der entsprechenden Kategorie.								
<b>Bewertung/ Anforderung</b>	Gemessen wird auf cm und Sek. genau. Für das Bestehen des Tests muss in den Teildisziplinen mindestens die Bewertung "genügend" (Niveau A), "gut" (Niveau B) oder "sehr gut" (Niveau C) der Wertetabelle (im Anhang 3) erreicht werden.								
<b>Beobachtungspunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungskriterien genau beachten (vgl. Testunterlagen)</li> </ul>								
<b>Anweisung für die Lernenden</b>	«Achte auf die korrekte Ausführung und Haltung bei den einzelnen Testübungen. Du hast den Test bestanden, wenn du gemäss der vorgegebenen Tabelle in den Disziplinen die Wertung "genügend" (Niveau A), "gut" (Niveau B) oder "sehr gut" (Niveau C) oder besser erreichst.»								
<b>Aufbau</b>	Gemäss Anhang 2								
<b>Material</b>	Matten, Schwedenkasten, Messband, Stoppuhr, Klebband, Langbank, 2kg Medizinball								
<b>Quelle</b>	Bundesamt für Sport (Hrsg.). (2008). Test Fitness Rekrutierung. Online verfügbar unter: <a href="http://www.baspo.admin.ch">http://www.baspo.admin.ch</a> → Themen → Sport in der Armee (Zugriff am 25. September 2008) Klinge, V. & Fischer, S. (2007). Die messbaren Fünf. mobile 9/2007. Magglingen.								
<b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b>	<table> <tr> <td>Zeit</td> <td>Je nach Klassengrösse: ca. 30-45 Min. für Durchführung aller drei Testformen (ohne Instruktion)</td> </tr> <tr> <td>Organisation</td> <td>In der Halle in Gruppen durchführbar. Mit mehreren Stationen arbeiten!</td> </tr> <tr> <td>Testpersonen</td> <td>1 Testperson</td> </tr> <tr> <td>Probleme</td> <td>Der Begriff „Rekrutierung“ kann negativ besetzt sein und zu Demotivation führen. Deshalb ist womöglich bei einzelnen Klassen der Begriff „Einfacher Fitnessstest“ vorzuziehen. Effizienter Testablauf ist wichtig, deshalb ist die Testreihe gut zu planen.</td> </tr> </table>	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 Fitnessstest“ vorzuziehen. Effizienter Testablauf ist wichtig, deshalb ist die Testreihe gut zu planen.
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 Fitnessstest“ vorzuziehen. Effizienter Testablauf ist wichtig, deshalb ist die Testreihe gut zu planen.								

© Schweizerische Eidgenossenschaft, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Allgemeiner Krafttest mit freundlicher Genehmigung des Bundesamtes für Sport BASPO, Magglingen.

Quelle: [https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/08/L\\_A5\\_12SJ-Gym\\_ABC\\_T1.pdf](https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/08/L_A5_12SJ-Gym_ABC_T1.pdf)

# Wir gestalten unser Muskeltraining selbst

Anhang 2: Beschrieb zu Allgemeiner Krafttest

## 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.



Allgemeiner Krafttest mit freundlicher Genehmigung des Bundesamtes für Sport BASPO, Magglingen.

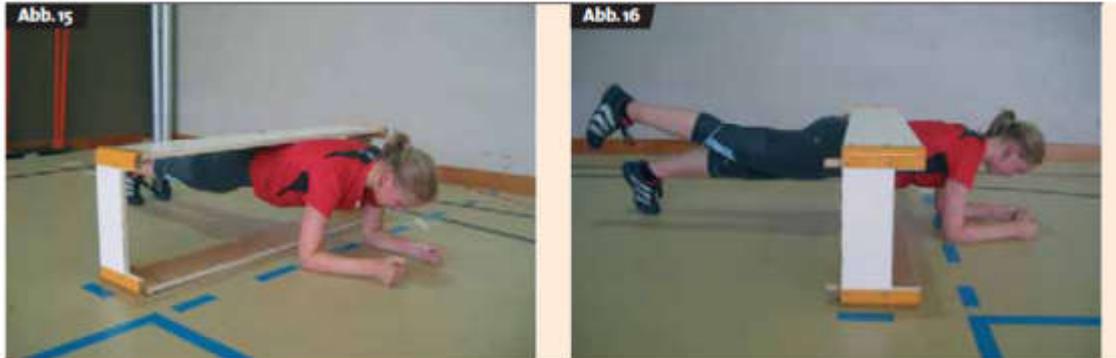
Quelle: [https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/08/L\\_A5\\_12SJ-Gym\\_ABC\\_T1.pdf](https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/08/L_A5_12SJ-Gym_ABC_T1.pdf)

# Wir gestalten unser Muskeltraining selbst

## 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 abgehoben. 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 abwechslungsweise rund fünf Zentimeter angehoben.



Anhang 3: 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

Allgemeiner Krafttest mit freundlicher Genehmigung des Bundesamtes für Sport BASPO, Magglingen.

Quelle: [https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/08/L\\_A5\\_12SJ-Gym\\_ABC\\_T1.pdf](https://www.mobilesport.ch/wp-content/uploads/2013/08/L_A5_12SJ-Gym_ABC_T1.pdf)