

# Krafttest

---

## Vorbemerkungen

Dieser Krafttest ist für die Sek I und Sek II Stufe gedacht. Er soll die Schüler zu einem einfachen regelmässigen Krafttraining animieren.

Die Schüler führen diesen Test zu zweit durch. Ein Schüler stoppt die Zeit und achtet auf eine korrekte Übungsausführung, während der andere Schüler den Test absolviert.

## Material

- Postenblätter
- Schreibstifte
- Testblätter
- genügend Stoppuhren
- 2.5 kg Hanteln
- Blatt mit Übungen für ein Training zu Hause

## Urheberrecht / Copyright:

Diese Lehrunterlage steht allen Personen **kostenlos** zum persönlichen Gebrauch und zu Unterrichtszwecken an Schulen/Vereinen zur Verfügung. Hierfür genügt die Quellenangabe. Jedwelche weitere Nutzung - insbesondere das Speichern und Kopieren der Daten zum Zwecke der Weiterverbreitung - bedarf der ausdrücklichen schriftlichen Genehmigung des Urhebers.

Marcel Cavelti, 10.09.2005

# Krafttest 1

Halte die unten abgebildete Position möglichst lange!

---



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

60-90 Sek = 3 Punkte  
30-60 Sek = 2 Punkte  
0-30 Sek = 1 Punkt

# Krafttest 2

Halte die unten abgebildete Position möglichst lange!

---



Die Ellbogen sind 90° angewinkelt. Dein Körper bildet eine Linie wie ein Brett. Wenn das Gesäss nach oben oder unten ausweicht, musst du die Übung abbrechen!

60-90 Sek = 3 Punkte  
30-60 Sek = 2 Punkte  
0-30 Sek = 1 Punkt

# Krafttest 3

Halte die unten abgebildete Position möglichst lange!

---



Nimm zwei 2.5 kg Hanteln und halte diese mit gestreckten Armen seitlich waagrecht in die Höhe. Sobald die Arme nicht mehr waagrecht sind, musst du die Übung abbrechen.

30-60 Sek = 3 Punkte  
15-30 Sek = 2 Punkte  
0-15 Sek = 1 Punkt

# Krafttest 4

Halte die unten abgebildete Position möglichst lange!

---



Die Knie bilden einen rechten Winkel. Nur die Schultern und die Füße bleiben am Boden. Sobald du in der Hüfte einknickst, musst du die Übung beenden!

60-90 Sek = 3 Punkte  
30-60 Sek = 2 Punkte  
0-30 Sek = 1 Punkt

# Krafttest 5

Halte die unten abgebildete Position möglichst lange!

---



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

60-90 Sek = 3 Punkte  
30-60 Sek = 2 Punkte  
0-30 Sek = 1 Punkt

# Krafttest 6

---

**Zähle nun die Punkte zusammen:**

**Wie stark bist du?**

**10-15** Punkte:

Deine Kraftfähigkeit ist **gut**. Durch ein regelmässiges Krafttraining kannst du dein Niveau behalten oder sogar noch verbessern.

**5-10** Punkte:

Deine Kraftfähigkeit ist **genügend**. Mit der Aufnahme eines regelmässigen Krafttrainings kannst du dein Niveau noch verbessern.

**0-5** Punkte:

Deine Kraftfähigkeit ist **ungenügend**. Du solltest ein regelmässiges Krafttraining beginnen.

# Krafttraining zu Hause

Mach diese Übungen mindestens 3x pro Woche, noch besser täglich!

## Ausgangsstellung



## 1. Treppensteigen

Steige auf eine stabile Erhöhung. Wechsle im Umkehrpunkt das Bein!



## Ausgangsstellung



## 2. Schulterblatt

Stehe im Abstand von zwei Fusslängen zur Wand. Presse die Oberarme auf Schulterhöhe an die Wand und stosse den gespannten Körper weg.



## Ausgangsstellung



## 3. Einbeinliegestütz rw.

Wechselseitiges Abheben der Füße im Sekundenrhythmus



## Ausgangsstellung



## 4. Einbeinliegestütz auf Ellbogen vw.

Wechselseitiges Abheben der Füße im Sekundenrhythmus



# Krafttraining zu Hause

Mach diese Übungen mindestens 3x pro Woche, noch besser täglich!

**Ausgangsstellung**



## 5. Einbeinliegestütz auf Ellbogen rw.

Wechselseitiges Abheben der Füße im Sekundenrhythmus



**Ausgangsstellung**



## 6. Po

Durch Hüftstreckung Becken bis zur vollständigen Rumpfstreckung nach oben drücken. Zurück zur Ausgangsstellung ohne Absetzen des Gesässes.



**Ausgangsstellung**



## 7. Bauchmuskeln

Knie gebeugt, Fersen auf dem Boden. Oberkörper abheben und einrollen, zurück in die Ausgangsstellung ohne den Kopf abzulegen.



**Ausgangsstellung**



## 8. Liegestütz sw. auf Ellbogen

Ellenbogenstütz in Seitlage, Füße parallel. Becken seitwärts anheben bis der Rumpf gestreckt ist. Zurück in die Ausgangsstellung, ohne dass das Becken auf der Unterlage abgestützt wird.

