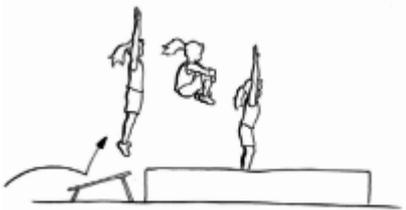


Fliegen – Minitrampolin: Hocksprung (Niveau B)

Mit diesem Test überprüft die Lehrperson bei den Schülerinnen und Schülern die korrekte Ausführung des Hocksprungs mit dem Minitrampolin.



Die Schülerinnen und Schüler springen einen Hocksprung mit dem Minitrampolin. Nach dem Einspringen beobachtet die Lehrperson drei Sprünge, wobei sie zwei bis drei Beobachtungspunkte beurteilt.

Alle Beobachtungspunkte müssen bei den drei Sprüngen deutlich erkannt werden. Dabei gibt die Lehrperson jedoch keine Rückmeldungen an die Testperson.

[Fliegen: Minitrampolin: Hocksprung \(Niveau B\)](#) (pdf)

[Fliegen: Minitrampolin: Hocksprung \(Niveau B\): Beurteilungsbogen](#) (xls)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO