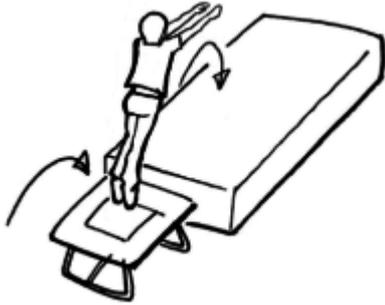


Fliegen – Minitrampolin: Strecksprung (Niveau A)

Für diesen Test müssen die Schülerinnen und Schüler einen Strecksprung mit dem Minitrampolin springen können.



Die Schülerinnen und Schüler laufen kontrolliert an das Minitrampolin an und springen kräftig ab. Im Flug spannen sie den Körper und landen dann sanft auf dem Weichboden. Die Landung muss im ersten Drittel des Weichbodens erfolgen.

[Fliegen – Minitrampolin: Strecksprung \(Niveau A\)](#) (pdf)

[Fliegen: Minitrampolin: Strecksprung \(Niveau A\): Beurteilungsbogen](#) (xls)

Allgemeine Hinweise

Kompetenzen werden durch die Angabe von drei Niveaus gemessen. Dabei kann Niveau A von fast allen, Niveau B vom Durchschnitt und Niveau C von den besten Schülerinnen und Schülern erreicht werden.

Die Testübungen können auch als Standortbestimmung zu Beginn des Lernprozesses eingesetzt werden. Darauf aufbauend wird mit den Schülerinnen und Schülern eine gemeinsame Zielvereinbarung erarbeitet: Was wird wann und wie bearbeitet und angestrebt?

Die Fremdbeurteilung einer Kompetenz durch die Lehrperson soll möglichst oft mit einer Selbstbeurteilung der Schülerinnen und Schüler ergänzt werden. Dadurch werden die Reflexionsfähigkeit und die Übernahme von Selbstverantwortung gefördert.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO