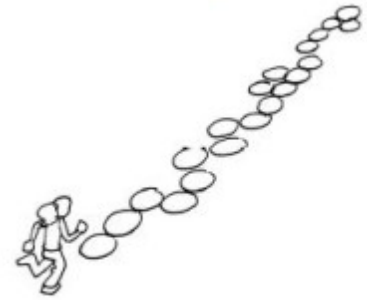


# Springen: Reifenspringen (Niveaus ABC)

Die Schülerinnen und Schüler müssen für diesen Test rhythmisch von Reif zu Reif vorwärts springen mit Umkehrhupf im Wendepunkt.

Die Schülerinnen und Schüler springen vorwärts von Reif zu Reif bis an den Schluss der Reifenbahn. Dort machen sie einen Umkehrhupf und springen wieder zurück an den Anfang.

Die Reifen auf der linken Seite werden mit dem linken Bein gesprungen und die auf der rechten Seite mit rechts. Liegen zwei Reifen nebeneinander, springen die Schülerinnen und Schüler mit beiden Beinen gleichzeitig in je einen Reifen.



[Springen: Reifenspringen \(Niveaus ABC\)](#) (pdf)

[Springen: Reifenspringen \(Niveaus ABC\): 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.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**