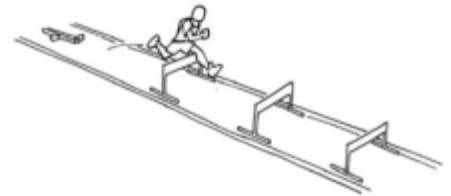


Rhythmisch laufen: 60m Hürdenlaufen im 3er-Rhythmus auf Zeit (Niveau C)

Bei diesem Test überlaufen die Schülerinnen und Schüler nach dem Start aus den Startblöcken regelmässig aufgestellte Hürden im 3er-Rhythmus in korrekter Hürdentechnik.

Die Schülerinnen überlaufen sechs Hürden (ca. 70cm) im 3-Schrittrhythmus auf Zeit. Empfohlener Abstand zwischen den Hürden für Damen 6-7 m und Herren 7-8 m.



Die Hürdenabstände müssen den unterschiedlichen Schrittabständen der Schülerinnen angepasst sein.

[60m Hürdenlaufen im 3er-Rhythmus auf Zeit \(Niveau C\)](#) (pdf)

[60m Hürdenlaufen im 3er-Rhythmus auf Zeit \(Niveau C\): 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