

# Kraft – Haltung: Hasensprung (Niveau B)

Die Schülerinnen und Schüler können für diesen Test aus einem kurzen Anlauf wie ein Hase auf einen Schwedenkasten springen.

Die Schülerinnen und Schüler springen wie ein Hase auf ein Hindernis auf. Dazu nehmen sie einen kurzen Anlauf von drei oder vier Schritten, springen beidbeinig vom Boden ab, stützen sich mit den Händen auf dem Kasten ab und landen mit beiden Füßen auf dem Schwedenkasten. Dafür haben sie zwei Versuche.



[Kraft – Haltung: Hasensprung \(Niveau B\)](#) (pdf)

[Kraft – Haltung: Hasensprung \(Niveau B\): 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**