

Schnell laufen: Seitliches Hin- und Herspringen (Niveau A)

Um diesen Test zu bestehen, müssen die Schülerinnen und Schüler innerhalb von 15 Sekunden mit beiden Beinen gleichzeitig möglichst schnell seitlich hin und her springen.



Die Schülerinnen und Schüler stellen sich mit geschlossenen Füßen neben die Linie. Auf das Startzeichen springen sie so schnell wie möglich seitwärts über die Linie, bis die Lehrperson halt sagt. Wenn jemand aus Versehen auf die Linie tritt, so hört er nicht auf sondern versucht wieder korrekt zu springen.

Pro Person stehen höchstens vier Versuche zur Verfügung, wobei zwischen den Versuchen eine Pause von mindestens einer Minute einzuhalten ist. Zwei gültige Versuche werden gewertet und addiert. Die Mädchen müssen 70, die Knaben 80 Sprünge erreichen.

[Schnell Laufen: Seitliches Hin- und Herspringen \(Niveau A\)](#) (pdf)

[Schnell Laufen: Seitliches Hin- und Herspringen \(Niveau A\): 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