

Springen – 10. bis 12. Schuljahr – Berufsschule: Hochsprung auf Höhe (Niveaus ABC)

Die Lernenden zeigen einen möglichst hohen Hochsprung über die Latte: Das prüft die Lehrperson mit diesem Test.



Die Lernenden springen aus einem Bogenanlauf (letzte drei Schritte) kräftig in die Höhe und führen wenn möglich einen Fosburyflop aus. Es sind jedoch auch andere Hochsprungstechniken mit einbeinigem Absprung möglich. Pro Höhe stehen den Lernenden drei Versuche zur Verfügung.

[Springen: Hochsprung auf Höhe \(Niveaus ABC\)](#) (pdf)

[Springen: Hochsprung auf Höhe \(Niveaus ABC\): 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