

Schnell laufen – 4. Schuljahr: Hürdenlauf (Niveaus BC)

Die Schülerinnen und Schüler müssen für diesen Test einen Hürdenlauf von 60 Metern absolvieren und die technischen Merkmale des Hürdenlaufens umsetzen.



Die Schülerinnen und Schüler zeigen den Bewegungsablauf des Hürdenlaufens korrekt vor und legen 60 Meter möglichst schnell zurück. Der Start erfolgt auf das Kommando «Auf die Plätze – Fertig – Los».

Die Hindernisse werden im Drei-Schritt-Rhythmus überlaufen. Wenn die Brust die Ziellinie überquert, wird die Uhr angehalten.

Die Schülerinnen und Schüler haben zwei Versuche, die Bewegungsmerkmale korrekt anzuwenden und die geforderte Zeit zu erreichen.

[Schnell Laufen: Hürdenlauf \(Niveaus BC\)](#) (pdf)

[Schnell Laufen: Hürdenlauf \(Niveaus BC\): 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