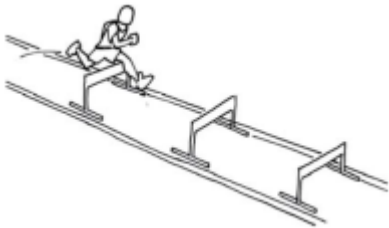


Rhythmisch laufen – 7. – 9. Schuljahr: Hürdenlaufen 3er-Rhythmus (Niveau A)

Dieser Test beinhaltet einen Hürdenlauf im 3er-Rhythmus. Die Schülerinnen und Schüler überlaufen mehrere Oberschenkelhohe Hindernisse rhythmisch auf den Fussballen.



Die Schülerinnen überlaufen fünf Hürden (Höhe ca. 60cm) im 3-Schrittrhythmus. Empfohlener Abstand zwischen den Hürden ist etwa sechs bis sieben Meter.

Die Hürdenabstände müssen den unterschiedlichen Schrittabständen der Schülerinnen angepasst sein.

[Hürdenlaufen 3er-Rhythmus \(Niveau A\)](#) (pdf)

[Hürdenlaufen 3er-Rhythmus \(Niveau A\): 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