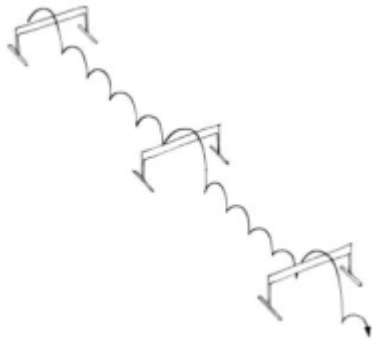


# Rhythmisch laufen – 7. – 9. Schuljahr: Hürdenlaufen 4er-Rhythmus (Niveau B)

Die Schülerinnen und Schüler überlaufen bei diesem Test mehrere hüfthohe Hindernisse rechts und links rhythmisch auf den Fussballen mit einem aktiven Fussaufsatz.



Die Schüler überlaufen sechs Hürden (Höhe mind. 60cm) im 4-Schritt-Rhythmus (Beinwechsel bei jeder Hürde). Empfohlener Abstand zwischen den Hürden ist sieben bis acht Meter.

Die Hürdenabstände müssen den unterschiedlichen Schrittabständen der Läufer angepasst werden.

[Hürdenlaufen 4er-Rhythmus \(Niveau B\)](#) (pdf)

[Hürdenlaufen 4er-Rhythmus \(Niveau B\): 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.

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**