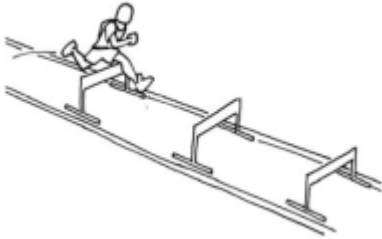


# Rhythmisch laufen – 7. – 9. Schuljahr: 60m Hürdenlaufen im 3er-Rhythmus auf Zeit (Niveau C)

Mit diesem Test prüft die Lehrperson, ob die Schüler mehrere hüfthohe Hindernisse flach und rhythmisch auf den Fussballen mit aktivem Fussaufsatz und dynamischem Bewegungstempo überlaufen können.



Die Schüler überlaufen sechs Hürden (ca. 70cm hoch) im Dreischrittrhythmus auf Zeit. Empfohlener Abstand zwischen den Hürden für Schülerinnen ist sechs bis sieben Meter und für Schüler sieben bis acht Meter.

Die Hürdenabstände müssen den unterschiedlichen Schrittabständen der Laufenden angepasst sein.

[60m Hürdenlaufen im 3er-Rhythmus auf Zeit \(Niveau C\)](#) (pdf)

[60m Hürdenlaufen im 3er-Rhythmus auf Zeit \(Niveau C\): 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**