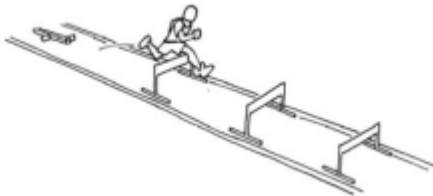


# Rhythmisch laufen – 10. – 12. Schuljahr Gymnasium: Hürdenlaufen 3er-Rhythmus (Niveau A)

Hürdenlaufen 3er-Rhythmus ist ein Test zum Überprüfen, ob die Schüler beim der Überquerung von Hindernissen einen guten Rhythmus laufen.



Die Schüler überlaufen fünf Hürden (Höhe ca. 70cm) im Dreischrittrhythmus. Empfohlener Abstand zwischen den Hürden ist ca. 6 – 7 m.

Die Hürdenabstände müssen den unterschiedlichen Schrittabständen der Schüler 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.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**