

Rhythmisch laufen – 10. – 12. Schuljahr Gymnasium: Hürdenlaufen 4er-Rhythmus (Niveau B)

Die Lehrperson prüft mit diesem Test die folgende Kompetenz der Schülerinnen: Fähigkeit beidseitig mehrere hüfthohe Hindernisse rhythmisch auf den Fussballen mit aktivem Fussaufsatz zu überlaufen.



Die Schülerinnen überlaufen sechs Hürden (Höhe mind. 60cm) im Vierschrittrhythmus (Beinwechsel bei jeder Hürde). Empfohlener Abstand zwischen den Hürden ist ca. 7 – 8 m.

Die Hürdenabstände müssen den unterschiedlichen Schrittabständen der Schülerinnen angepasst sein.

[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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO