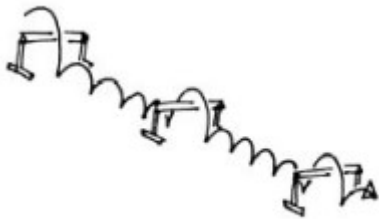


Rhythmisch laufen – 10. bis 12. Schuljahr

Berufsschule: Hürdenlaufen 4er-Rhythmus (Niveau B)

Die Lernenden überlaufen in diesem Test mehrere hüfthohe Hindernisse rhythmisch auf den Fussballen mit aktivem Fussaufsatz.



Bei diesem Test zeigen die Lernenden ob sie sechs im Vierer-Rhythmus auf den Fussballen überlaufen können. Beim Vier-Schritt-Rhythmus führen die Lernenden vier Schritte zwischen den Hürden durch. Das heisst bei jeder Hürde wechselt das Vorschwungbein.

Die Lernenden achten auf den Fussballenlauf und das aktive, schnelle Bodenfassen.

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

[Rhythmisch laufen: 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