

Rhythmisch laufen - 10. bis 12. Schuljahr

Berufsschule: Hürdenlaufen 3er-Rhythmus (Niveau C)

Die Lernenden können bei diesem Test nach dem Start aus den Startblöcken regelmässig aufgestellte Hürden im Dreier-Rhythmus in korrekter Hürdentechnik überlaufen.



Bei diesem Test zeigen die Lernenden, ob sie fünf Hürden im 3-Schritt-Rhythmus auf den Fussballen überlaufen können. Beim 3-Schritt-Rhythmus führen die Lernenden drei Schritte zwischen den Hürden durch, das heisst sie haben immer das gleiche Vorschwungbein.

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

[Rhythmisch laufen: Hürdenlaufen 3er-Rhythmus \(Niveau C\)](#) (pdf)

[Rhythmisch laufen: Hürdenlaufen 3er-Rhythmus \(Niveau C\): 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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO