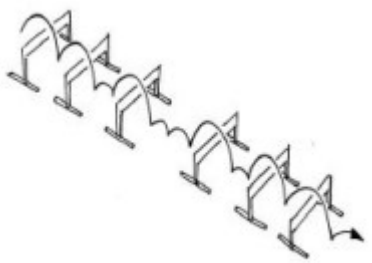
Rhythmisch laufen - 10. bis 12. Schuljahr Berufsschule: Hindernislaufen (Niveau A)

Die Lernenden können sechs Hindernisse beidseitig mit Zwischenschritten rhythmisch überlaufen: Das prüft die Lehrperson mit diesem Test.



Bei diesem Test zeigen die Lernenden, ob sie mehrere kleine Hindernisse rechts und links in korrektem Rhythmus auf den Fussballen überlaufen können. Zwischen den Hindernissen führen die Lernenden zuerst einen Schritt, dann zwei und drei und wieder zwei und einen Schritt aus.

Der Lauf ist korrekt, wenn immer zwei Mal das gleiche Bein vorne ist, also re-re-li-li-re oder li-li-re-re-li. Die Lernenden sollen auf den Fussballenlauf achten.

Rhythmisch laufen: Hindernislaufen (Niveau A) (pdf)

Rhythmisch laufen: Hindernislaufen (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