

Springen – 6. Schuljahr: Fosbury-Flop (Niveaus BC)

Die Lehrperson prüft mit diesem Test, ob die Schülerinnen und Schüler die zentralen technischen Merkmale des Hochspringens anwenden können und eine gute Leistung erbringen.



Die Schülerinnen und Schüler können die technischen Merkmale des Fosbury-Flops umsetzen. Für die Messung des Sprungs gilt folgendes Kriterium:

- Der Sprung muss an einer Anlage mit Hochsprunglatte ausgeführt werden.

Nach dem Einspringen haben die Schülerinnen und Schüler drei Versuche.

[Springen: Fosbury-Flop \(Niveaus BC\)\(pdf\)](#)

[Springen: Fosbury-Flop \(Niveaus BC\): 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.

Die Testübungen können auch als Standortbestimmung zu Beginn des Lernprozesses eingesetzt werden. Darauf aufbauend wird mit den Schülerinnen und Schülern eine gemeinsame Zielvereinbarung erarbeitet: Was wird wann und wie bearbeitet und angestrebt?

Die Fremdbeurteilung einer Kompetenz durch die Lehrperson soll möglichst oft mit einer Selbstbeurteilung der Schülerinnen und Schüler ergänzt werden. Dadurch werden die Reflexionsfähigkeit und die Übernahme von Selbstverantwortung gefördert.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO