

# Springen – 6. Schuljahr: Schrittsprung (Niveaus BC)

Für diesen Test müssen die Schülerinnen und Schüler die zentralen technischen Merkmale des Hoch- beziehungsweise Weitspringens anwenden können und mindestens eine gute Leistung erbringen.



Die Schülerinnen und Schüler können die technischen Merkmale des Schrittsprungs umsetzen. Für die Messung gelten folgende Kriterien:

- Einbeiniger Absprung in der Absprungzone.
- Landepunkt ist beobachtbar.
- Der Nullpunkt wird mit dem Messband vom Absprungort aus (Zehenspitze) gemessen.
- Es wird vom hintersten Abdruck im Sand aus gemessen.

[Springen: Schrittsprung \(Niveau BC\)](#) (pdf)

[Springen: Schrittsprung \(Niveau BC\): 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**