

Sprungleistung – 7. – 9. Schuljahr: Schrittsprung auf Weite (Niveaus ABC)

Bei diesem Test prüft die Lehrperson, ob die Schülerinnen und Schüler mit dem Schrittsprung der Leichtathletik eine gute Leistung erreichen.



Aus einem schnellen Anlauf mit Absprung in der Absprungzone führen die Schülerinnen einen Schrittsprung aus. Dazu haben sie drei Versuche.

Der Test ist erfüllt, wenn in einem der drei Sprünge eine Weite innerhalb der Niveauanforderung erreicht wird.

[Schrittsprung auf Weite \(Niveaus ABC\)\(pdf\)](#)

[Schrittsprung auf Weite \(Niveaus ABC\): 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