

# Sprungleistung – 7. – 9. Schuljahr: Hochsprung auf Höhe (Niveaus ABC)

Mit dem Test «Hochsprung auf Höhe» sieht die Lehrperson, wie gut die Schüler/innen im Springen mit leichtathletischen Bewegungen abschneiden.



Aus einem Bogenanlauf (letzte drei Schritte) springen die Schüler/innen kräftig in die Höhe und führen einen Fosburyflop aus. Es sind aber auch andere Hochsprungstechniken mit einbeinigem Absprung möglich.

Pro Höhe stehen, wie bei einem richtigen Wettkampf, drei Versuche zur Verfügung.

[Hochsprung auf Höhe \(Niveaus ABC\)](#) (pdf)

[Hochsprung auf Höhe \(Niveaus ABC\): 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