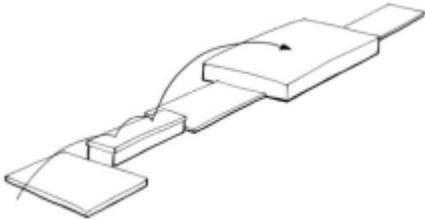


Springen – 7. – 9. Schuljahr: Kastenweitsprung (Niveaus ABC)

Dieser Test überprüft die Fähigkeit, mit korrekter Schrittfolge rechts und links vom Kastenoberteil abzuspringen und im Langsitz auf der Schaumstoffmatte zu landen.



Die Schüler/innen machen aus einem ca. sieben Meter weiten Anlauf Weitsprung ab dem Kastenoberteil mit einer Landung im Langsitz auf der Schaumstoffmatte. Je ein Sprung mit der Schrittfolge re-li-re und li-re-li.

Die Aufgaben sollten vor allem koordinativ und nicht konditionell anspruchsvoll sein.

[Kastenweitsprung \(Niveaus ABC\)](#) (pdf)

[Kastenweitsprung \(Niveaus ABC\): 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