

# Springen – 7.– 9. Schuljahr: Schrittsprung (Niveaus ABC)

Die Lehrperson prüft mit diesem Test, ob die Schülerinnen und Schüler die zentralen Aspekte des «Springens» im Schrittsprung koordinieren können.



Die Schüler führen aus schnellem Anlauf mit Absprung in der Absprungzone einen technisch korrekten Schrittsprung aus. Sie haben dazu drei Versuche.

Die Lehrperson bewertet Kriterien zum Anlauf, zum ersten Absprung, zur Flugphase, zur Landung und zum zweiten Absprung.

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

[Schrittsprung \(Niveaus ABC\): 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