

Springen – 7.– 9. Schuljahr: Hochsprung- Fosburyflop (Niveaus ABC)

In diesem Test geht es um einen korrekten Fosburyflop. Nach einem Anlauf mit den letzten drei Schritten als Bogen (jam-ta-tam) springen die Schüler/innen kräftig in die Höhe.



Aus einem Bogenanlauf (letzte drei Schritte) springen die Schüler/innen kräftig in die Höhe und führen einen Fosburyflop aus.

Auf einer Hochsprunganlage wird geübt und auf der anderen Anlage zeigen die Schüler/innen in einer vereinbarten Reihenfolge der Lehrperson ihre Sprünge vor. Sie haben dazu drei Versuche.

[Hochsprung-Fosburyflop \(Niveaus ABC\)](#) (pdf)

[Hochsprung-Fosburyflop \(Niveaus ABC\): 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