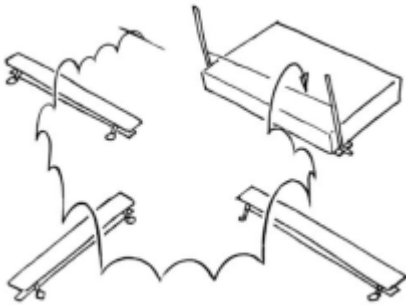


# Springen – 7. – 9. Schuljahr: Hochsprungkreis (Niveaus ABC)

In diesem Test zeigen die Schülerinnen und Schüler der Lehrperson, ob sie auf einer Kreisbahn im 3er-Rhythmus drei Langbänke überspringen und nach dem letzten 3er-Rhythmus einen Hochsprung springen können.



Auf einer Kreisbahn sind drei Hindernisse (Langbänke) aufgestellt, die im 3er-Rhythmus (immer gleiches Sprungbein) übersprungen werden müssen mit einem abschliessenden Hochsprung auf die Schaumstoffmatte.

Je ein Durchgang mit dem linken und dem rechten Sprungbein nacheinander. Die Schüler haben drei Versuche.

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

[Hochsprungkreis \(Niveaus ABC\): 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**