

Springen – 10. bis 12. Schuljahr Berufsschule: Weitsprung auf Weite (Niveaus ABC)

Die Lernenden führen aus schnellem Anlauf mit Absprung in der Absprungzone einen Schrittsprung aus: Das prüft die Lehrperson mit diesem Test.



Bei dieser Aufgabe geht es um einen möglichst weiten Schrittsprung. Aus schnellem Anlauf springen die Lernenden in der Absprungzone kräftig ab, zeigen in der Luft eine Schrittstellung und bringen die Beine bei der Landung so weit als möglich nach vorne. Der weiteste Sprung von drei Versuchen zählt.

[Springen: Weitsprung auf Weite \(Niveaus ABC\)](#)(pdf)

[Springen: Weitsprung auf Weite \(Niveaus ABC\): 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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO