

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

Die Lernenden führen bei diesem Test einen technisch korrekten Weitsprung aus schnellem Anlauf mit Absprung in der Absprungzone aus.



Die Lernenden führen einen korrekten Weitsprung aus. Dabei springen sie in der Absprungzone kräftig ab, gehen in der Luft in eine Hangphase und bringen die Beine bei der Landung so weit als möglich nach vorne. Die Lernenden haben dazu drei Versuche.

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

[Springen: Weitsprung \(Niveaus ABC\): 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