

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

Die Lehrperson prüft mit diesem Test die Koordination der Grundlagen von leichtathletischen Sprungdisziplinen.



In diesem Test geht es um einen korrekten Fosburyflop. Die Lernenden springen aus einem Bogenlauf (letzte drei Schritte) kräftig in die Höhe und führen einen Fosburyflop aus. Dafür haben sie drei Versuche.

[Springen: Hochsprung – Fosburyflop \(Niveaus ABC\)](#) (pdf)

[Springen: 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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO