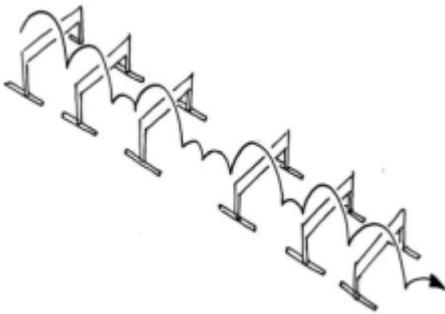


Rhythmisch laufen – 10. – 12. Schuljahr Gymnasium: Hindernislaufen (Niveau A)

Die Lehrperson überprüft mit diesem Test, ob die Schülerinnen und Schüler Hindernisse auf den Fussballen rhythmisch überlaufen können.



Die Schüler überlaufen sechs Hürden (Höhe ca. 60cm) oder Kastenelemente mit 1 / 2 / 3 / 2 / 1 Schritten dazwischen. Je ein Durchgang links und rechts beginnend.

Die Abstände werden den Fähigkeiten angepasst. Empfohlene Abstände: ca. 2.50m / 4m / 6m / 4m / 2.50m.

[Hindernislaufen \(Niveau A\)](#) (pdf)

[Hindernislaufen \(Niveau A\): 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