

# Springen – 10. – 12. Schuljahr Gymnasium: Hochsprung – Fosburyflop (Niveaus ABC)

Bei diesem Test koordinieren die Schülerinnen und Schüler die Grundlagen leichtathletischer Sprünge.



Die Schülerinnen und Schüler springen aus einem Bogenanlauf (letzte drei Schritte) kräftig in die Höhe und führen einen Fosburyflop aus. Dafür haben sie drei Versuche.

Anlagebau in der Halle (ab der Sprunghöhe 1.20m sind zwei übereinander gelegte Schaumstoffmatten oder Langbänke unter der Schaumstoffmatte empfehlenswert).

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

[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**