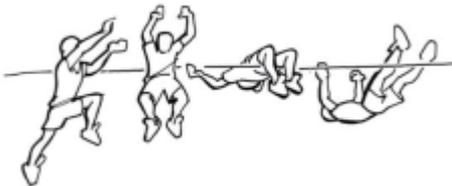


Springen – 10. – 12. Schuljahr Gymnasium: Hochsprung auf Höhe (Niveaus ABC)

Folgende Kompetenz der Schüler/innen prüft die Lehrperson mit diesem Test: Fähigkeit Knotenpunkte leichtathletischer Sprungdisziplinen zu koordinieren.



Aus einem Bogenanlauf (letzte drei Schritte) springt der/die Schüler/in kräftig in die Höhe und führt einen Fosburyflop aus (empfohlen).

Es sind aber auch andere Hochsprungstechniken mit einbeinigem Absprung möglich. Pro Höhe stehen drei Versuche zur Verfügung.

[Hochsprung auf Höhe \(Niveaus ABC\)](#) (pdf)

[Hochsprung auf Höhe \(Niveaus ABC\): 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