

Springen – 10. – 12. Schuljahr Gymnasium: Schrittsprung (Niveaus ABC)

Bei diesem Test koordinieren die Schülerinnen und Schüler die Knotenpunkte leichtathletischer Sprungdisziplinen und erbringen somit eine Leistung im Weitsprung.



Die Schülerinnen führen aus schnellem Anlauf mit Absprung in der Absprungzone einen technisch korrekten Schrittsprung aus. Dafür haben sie drei Versuche.

Beobachtungspunkte sind der Anlauf, der Absprung, die Flugphase und die Landung.

[Schrittsprung \(Niveaus ABC\)](#) (pdf)

[Schrittsprung \(Niveaus ABC\): 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