

# Springen – 10. – 12. Schuljahr Gymnasium: Weitsprung auf Weite (Niveaus ABC)

Durch das Koordinieren von Knotenpunkten leichtathletischer Sprungdisziplinen springen die Schülerinnen und Schüler bei diesem Test möglichst weit.



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

Neben einer Weitsprunganlage sind Messband, Markiernagel, Rechen und Besen für das Herrichten der Anlage die benötigten Materialien für diesen Test.

[Weitsprung auf Weite \(Niveaus ABC\)](#) (pdf)

[Weitsprung auf Weite \(Niveaus ABC\): 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**