

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 6 (2004)
Heft: 4

Rubrik: Präzision statt Zentimeter

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Präzision statt Zentimeter

Zeiten, Höhen und Distanzen messen und eine Rangliste erstellen. Wer ausschliesslich so vorgeht, macht es sich einfach. Lohnender sind Tests, bei denen nicht die Rekorde, sondern die Ausführungsqualität im Vordergrund steht.

Die Bewegungsformen der Leichtathletik sind koordinative Herausforderungen. Es geht um Fähigkeiten in den Bereichen Rhythmisierung, Gleichgewicht, Orientierung, Reaktion und Differenzierung. Schülerinnen und Schüler sollen sich Kernkompetenzen aneignen, die sie befähigen, hoch und weit zu springen. Es macht auf Unter-, Mittel und auch Oberstufe wenig Sinn, ausdifferenzierte und komplexe Sprungtechniken einzuüben.

Geht es um die Bewertung, sollten folglich diese Kernkompetenzen – und nicht wie so oft eine «Idealtechnik» oder lediglich das quantitative Ergebnis im Mittelpunkt stehen. Die folgenden Formen wurden vom Schweizerischen Leichtathletikverband entwickelt und sind auch im Lehrmittel «Sporterziehung» in den betreffenden Ordnern (Laufen, Springen, Werfen) enthalten. Sie eignen sich als Sprungtraining, können aber auch als stufengerechte Tests durchgeführt werden.

Reifenspringen



8 bis 9 Jahre – Ganzkörperstreckung und Rhythmisierung

20 Reifen gleichmässig verteilt. Rhythmisches Vorwärtsspringen von Reifen zu Reifen mit Umkehrhupf beim Wendepunkt. Dabei werden gleichzeitig die Arme wie folgt seitwärts ausgestreckt:

- Reifen links: hüpfen auf linkem Bein, linker Arm seitlich ausstrecken.
- Reifen rechts: hüpfen auf rechtem Bein, rechter Arm seitlich ausstrecken.
- Beide Reifen: beidbeiniges Hüpfen und beide Arme seitlich ausstrecken.

Kriterien:

- keine Bein- und Rhythmusfehler (kein Stillstand)
- nicht auf die Reifen stehen
- nicht zweimal hintereinander in den gleichen Reifen springen

Bemerkungen: Reifen liegen aneinander

Seilspringen



10 bis 11 Jahre – Ganzkörperstreckung und Rhythmisierung mit Geräten

Sprunglaufen bei gleichzeitigem Durchschwingen des Seils bei jedem Sprung. 10 Sprünge rhythmisch aneinander gereiht.

Kriterien:

- Zehnmal ohne Fehler
 - aufrechte Körperhaltung
- Bemerkungen:** Deutliche Vorwärtsbewegung

LA-Tests für Schule und Verein
plus Videos.
Bezugsadresse: SLV, Postfach 45,
3250 Lyss, slv@swiss-athletics.ch

Kasten-Weitsprung



12 bis 13 Jahre – Körperhaltung und Rhythmisierung

Weitsprung ab Kastenoberteil mit Landung im Langsitz auf der Schaumstoffmatte. Je ein Sprung mit Schrittfolge li-re-li und re-li-re. Die letzten beiden Fussaufsätze werden auf dem Kastenteil ausgeführt. Anordnung: Matte quer, Kastenoberteil längs (20 bis 30 Zentimeter), Matte längs, Schaumstoffmatte.

Kriterien:

- Korrekte Schrittfolgen (je einmal li-re-li und re-li-re)
- Aktive Fussgelenksarbeit
- Landung im Langsitz mit aufrechter Oberkörperhaltung

Bemerkung: Schaumstoffmatte darf nicht durchschlagen. Startpunkt markieren (ca. sieben Meter).

Hochsprungkreis



14 bis 15 Jahre – Bewegungsausführung und Bewegungsrhythmus

Laufsprünge über drei auf einer Kreisbahn aufgebaute Hindernisse aus Kastenelementen oder Langbänken. Abschliessender Hochsprung (Schersprung oder Floptechnik) über ein Gummiseil oder eine Latte auf die Hochsprungmatte.

Kriterien:

- Korrekte Schrittfolgen (3er-Rhythmus, immer gleiches Sprungbein)
- Den Parcours einmal links und einmal rechts herum ausführen.

Bemerkungen:

- Hindernisabstände den Fähigkeiten anpassen (Kreisradius ca. drei Meter).
- Empfohlene Gummiseil- oder Lattenhöhe: Bauchnabelhöhe der Schülerin oder der Schülers.

Durch Auslegen einer Matte in der Mitte der Anlage, werden die Schüler/-innen gezwungen, vor der Matte, im ersten Drittel der Anlage, abzuspringen.

Springen ...

- ... ist weit über die Leichtathletik hinaus ein Kern-Element menschlichen Bewegens.
- ... ist Ausdruck von Freude am eigenen Können, der Erdanziehung ein Schnippchen zu schlagen.
- ... ist ein motivierendes Abheben und ein freudvolles Eintreten in den Raum: Wir verlassen auf Zeit den sicheren Boden unter den Füßen und erleben intensiv den ersprungenen Raum, den wir nun auch individuell als Freiraum gestalten wollen.
- ... ist für methodisch interessierte Praktiker/innen so faszinierend, weil der methodischen Fantasie kaum Grenzen gesetzt, also das Prinzip der Variation in reichem Masse ausgelebt werden kann.
- ... ist für den Psychologen so reizvoll, weil er beim Springen im rhythmischen Wechsel von Abspringen und Landen eine Art spassvoll angestrebte Befriedigung einer natürlichen Funktionslust beobachten kann.

- ... hat als Hinunterspringen von Kasten und Tisch für Kleinkinder etwas Berauschendes! Im Springen und Fallen erleben sie in diesem Mut erheischenden Risiko eine für kurze Zeit kribbelnde Verwirrung in der Orientierung. Doch es bleibt alles berechenbar: Die Landung wird als sicherer Wiederhalt antizipiert, und so geniessen sie im Öffnen und Schliessen des Raumes die erlangte Freiheit und beim Bodenfassen wieder die Geborgenheit – dann ist ihre Welt wieder in traditioneller Ordnung, und: «Da capo!»
- ... ist schliesslich auch für den Bewegungsphilosophen eine reizvolle Interpretationsmöglichkeit, weil er in der Funktion und Form des Springens, vor allem des Mehrfachspringens, das Spannungsfeld zwischen Orientierungssicherheit und Gestaltungsfreiheit (wieder) erkennt.

Arturo Hotz