



**Weisungen  
über die Sportprüfung  
im 8. Schuljahr**

**Erziehungsratsbeschluss  
vom 1. Juni 2005**

## Vorwort

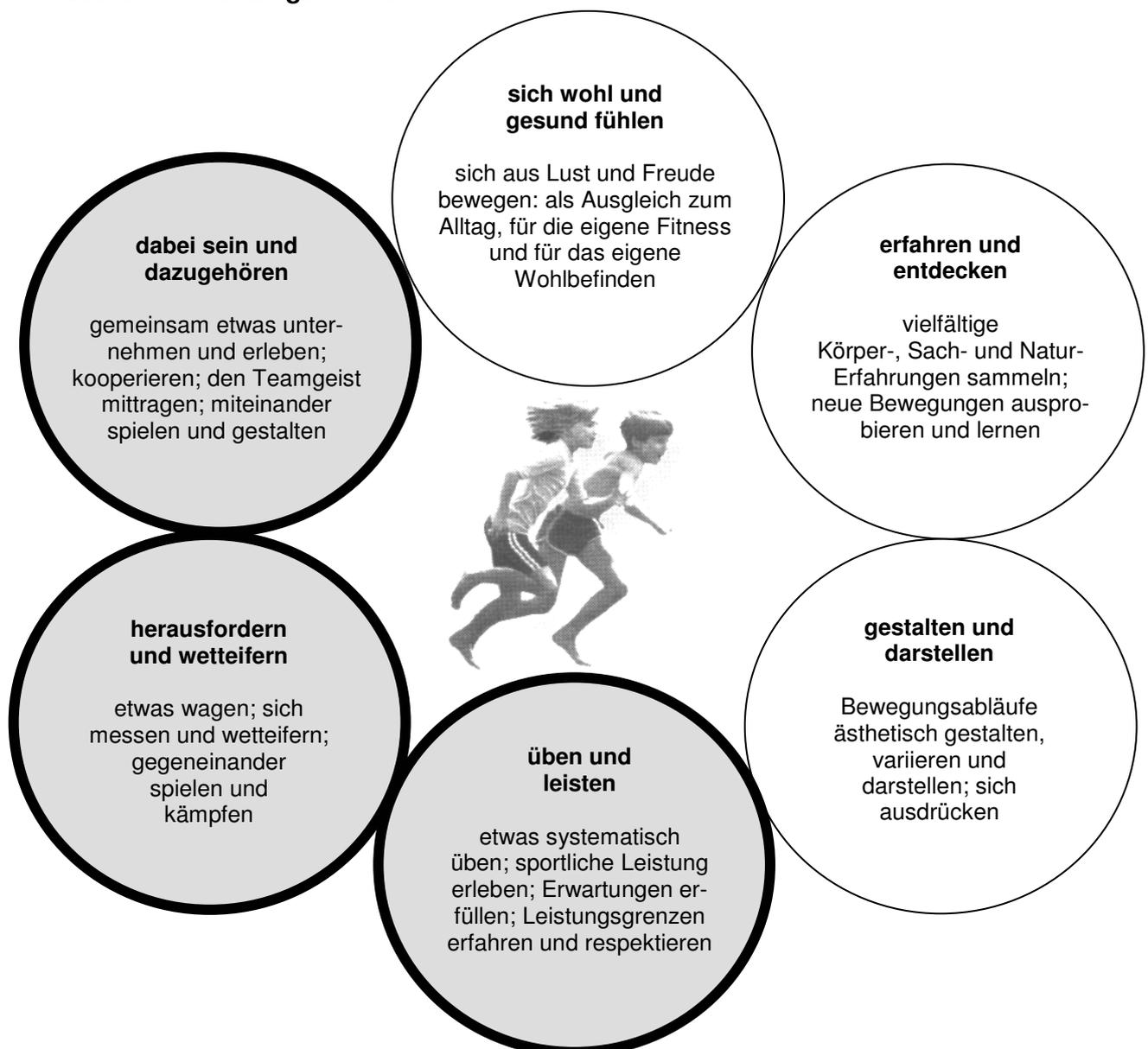
Liebe Sportunterrichtende

Der Schulsport dient der Gesundheit, verbessert die körperliche Leistungsfähigkeit und ist ein wesentlicher Faktor der ganzheitlichen Bildung. Sportliche Erfahrungen tragen zur Entwicklung der Persönlichkeit bei. Sport soll auch Ausgleich und Erholung sein und möglichst viel Freude vermitteln.

Wozu dann diese Sportprüfung im 8. Schuljahr? Ganz einfach, Unterricht ist ohne Absicht und Erfolgskontrolle eben nicht Unterricht. Es liegt in der Natur des Menschen, dass er seine sportlichen Leistungen messen und vergleichen will. Durch unsere kantonale Sportprüfung werden die genauen Kriterien der Beurteilung offen gelegt. Die Ermittlungen der Resultate auf Grund von präzisen Ausführungsvorschriften der verschiedenen Disziplinen ergeben aussagekräftige IST-Zustände der verschiedenen Schulen.

Diese summative Evaluation ist eine wertvolle Standortbestimmung für Schüler/innen und Lehrpersonen. Die Sportprüfung dient der Erfolgskontrolle. Sie ist auch ein wichtiges Element der Qualitätssicherung im Schulsport. Lasst uns mit diesen sorgfältig ausgewählten Lernzielkontrollen bewusst arbeiten. Mehr Motivation und Engagement der Lernenden wird Euer Dank sein.

### Die sechs Sinnrichtungen auf einen Blick

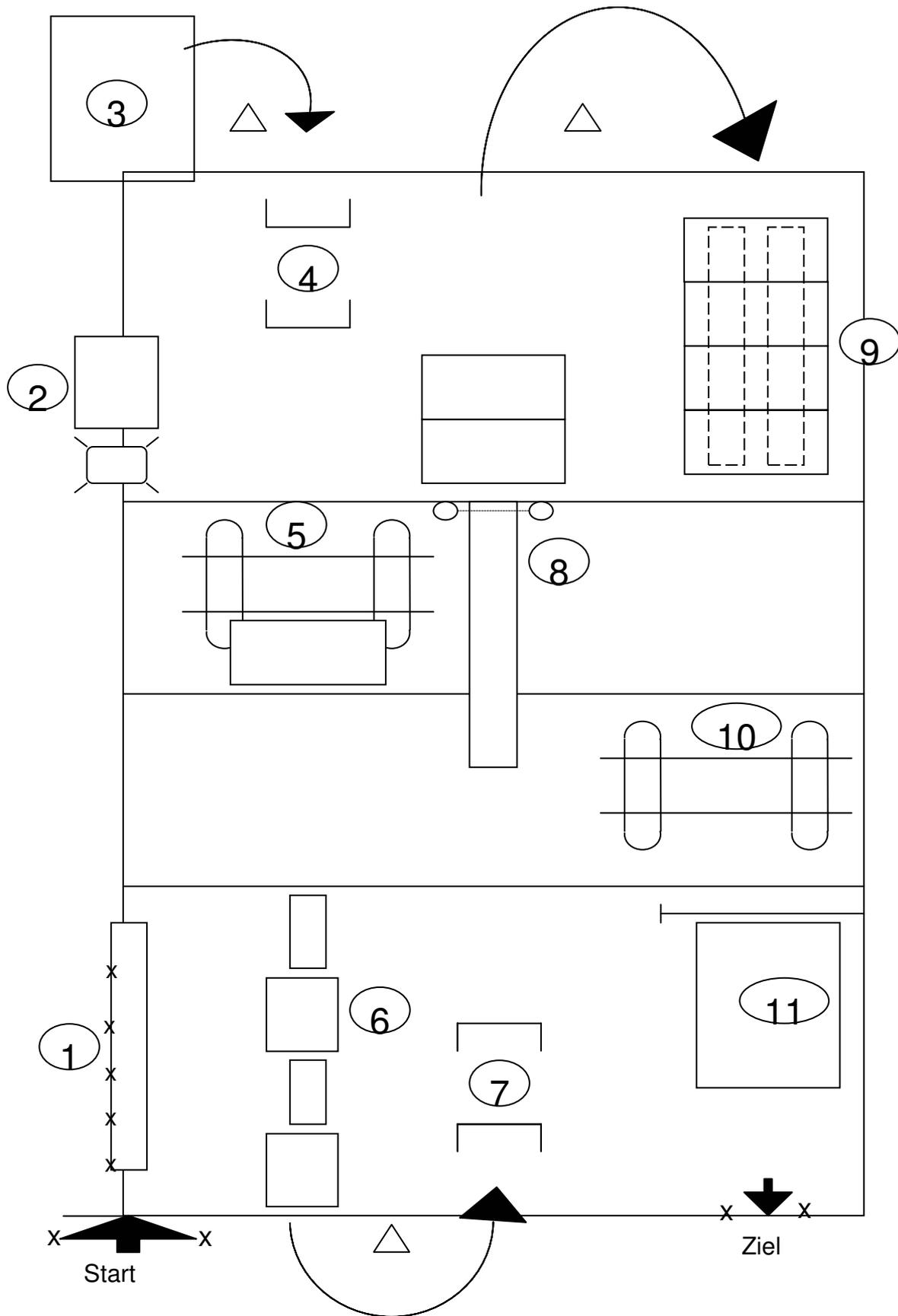


# AUSFÜHRUNGSVORSCHRIFTEN

## A HINDERNISLAUF

Anlage	Hindernisbahn mit elf Hindernissen, welche im und um das Volleyballfeld gemäss Beispiel aufzustellen sind.
Ausführung	11 Hindernisse sind korrekt und möglichst schnell zu überwinden. Als Grundraster für das Aufstellen der Hindernisse gilt das Volleyballfeld. Je nach Halleneinteilung (Reckanlage, mobiles Sprossenwandelement) können die Hindernisse in einer anderen Reihenfolge aufgestellt werden.
Material	9 Malstäbe, 3 Markierungskegel, 4 Langbänke, 1 Sprungböckli, 2 Weichsprungmatten, 2 Barren, 4 Übungshürden oder Kastenelemente, 10 Matten, 2 Sprungkasten, 2 Hochsprungständer, 1 Gummiseil, 2 Stoppuhren.
Hindernisse	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Auf einer Langbank (Sitzfläche oben) sind 5 Malstäbe in gleichmässigem Abstand aufzustellen. Es gilt, diese im Slalom zu überspringen. Wer einen Malstab umstösst, hat diesen sofort wieder aufzustellen.</li><li>2. Ein Sprungböckli (1.10 m) mit einer Hocke oder Grätsche überspringen (mit oder ohne Hartsprungbrett).</li><li>3. Ein 1 m hoch gespanntes Gummiseil mit einer Sprungrolle (Hechtrolle) überqueren, Landung auf eine Weichsprungmatte.</li><li>4. 2 Trainingshürden 60 cm hoch ohne umzustossen überspringen.</li><li>5. Stufenbarren. Übersteigen des tiefen Holms (Höhe 1.15 m) und vor dem Überqueren des höhergestellten Holms (Höhe 1.50 m) mit einem Fuss den Boden berühren.</li><li>6. 2 Sprungkasten längs überklettern. Zwischen den beiden Kasten (Höhe 1.10 m) ist die Matte mit beiden Füssen zu berühren.</li><li>7. Wie Hindernis 4.</li><li>8. An der Reckstange (Höhe 1.10 m) wird eine Langbank eingehängt. Die Langbank hinauflaufen, Niedersprung und Rolle vw.</li><li>9. 2 Langbänke (parallel) sind mit 4 Matten quer abzudecken. Unten durchkriechen.</li><li>10. 1 Barren (Höhe 1.15 m) quergestellt. Erster Holm überqueren und beim zweiten Holm unten durch.</li><li>11. Herausgeklapptes Sprossenwandelement oder mehrere Reckstangen (oberste Stangenhöhe 2.60 m) überqueren und Landung auf Weichsprungmatte.</li></ol>
Versuche	2

# Beispiel Hindernislauf



## AUSFÜHRUNGSVORSCHRIFTEN

### B KLETTERN

Anlage	Kletterstange senkrecht gestellt und bei 3, 4 und 5 m markiert.
Ausführung	Klettern an einer oder an zwei Stangen. Auf das Kommando "Auf die Plätze – fertig – los", möglichst rasch die Markierung bei 5 m mit einer Hand berühren.
Material	2 Stoppuhren
Wertung	Die Zeit wird auf $\frac{1}{10}$ Sekunden genau gemessen.
Versuche	2, der bessere wird gewertet

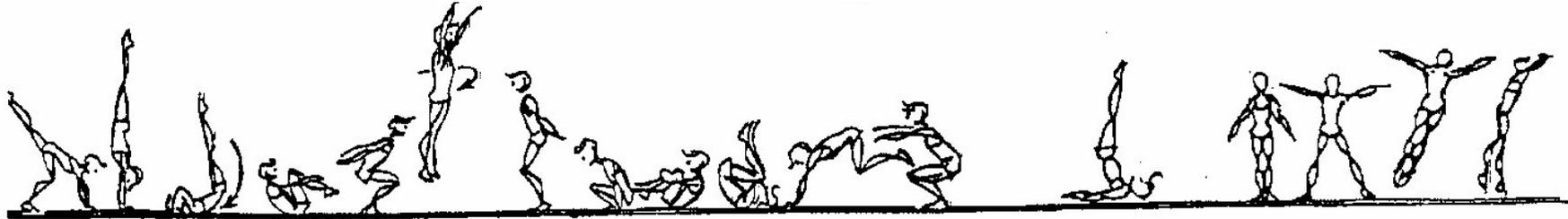
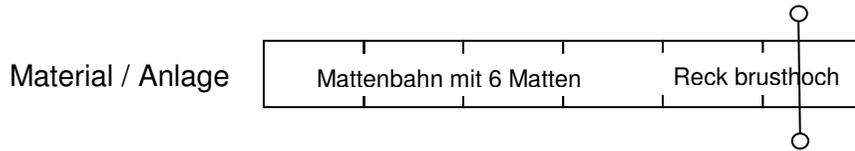
### C GERÄTEBAHN

Schülerinnen und Schüler turnen das gleiche Stoffprogramm.

Anlage	Mattenbahn, Reck, Stange brusthoch eingestellt.
Material	Sechs Matten, Reck. Anordnung siehe Ausführung.
Wertung	Die einzelnen Übungen sind mit Punkten bewertet (s. Übungsfolge). Bei nicht korrekter Ausführung erfolgt ein entsprechender Punkteabzug.  Die Übungen sind auf ihre technische Richtigkeit, gute Körperhaltung und den Übungsfluss zu bewerten.
Punkte	Wertung
17 – 20	sehr gut
14 – 16	gut
10 – 13	genügend
weniger	ungenügend

# GERÄTEBAHN

Für Schülerinnen und Schüler



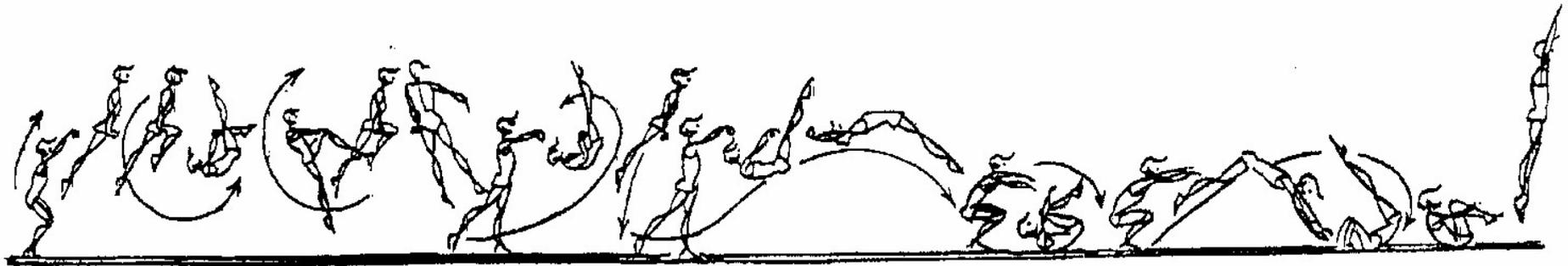
Handstand - abrollen,  
(3)

Strecksprung  $\frac{1}{2}$  Drehung,  
Rolle rw. zur Kauerstellung  
(2)

abrollen rw. zur Kerze  
abrollen vw., aufstehen  
(2)

$\frac{1}{4}$  Drehung, Wechselschritte sw.  
mit Schlussprung zum Reck  
(Griff mit beiden Händen),  
(1)

TECHNIK		TECHNIK		TECHNIK		TECHNIK	
- Handstand 2 Sek. halten - abrollen ohne zurückgreifen		- Armbezugung vorwärts-hoch und $\frac{1}{2}$ Drehung - Rolle rw.: Stützphase auf beiden Händen und Landung auf beide Füße		- Kerze 2 Sek. gestreckt halten - abrollen vw., aufstehen ohne zurückgreifen		- Die Armbezugung soll den harmonischen Ablauf unterstützen.	
BEWERTUNG/ABZÜGE		BEWERTUNG/ABZÜGE		BEWERTUNG/ABZÜGE		BEWERTUNG/ABZÜGE	
- Handstand nur 1 Sek. gehalten	- 1.0 P.	- Strecksprung ohne Armbezugung	- 0.5 P.	- Kerze 1 Sek. gehalten	- 1.0 P.	- Keine Armbezugung	- 0.5 P.
- Handstand ist nicht gestreckt	- 1.0 P.	- Strecksprung ohne Absprung	- 0.5 P.	- Kerze ist nicht gestreckt	- 1.0 P.	- Mehr oder weniger	- 0.5 P.
- Nur Rolle vorwärts	- 2.0 P.	- Rolle rw. ohne Stützphase	- 1.5 P.	- Abrollen vw., aufstehen mit zurückgreifen	- 1.0 P.	- als 2 Wechselschritte	
- Abrollen mit zurückgreifen	- 0.5 P.	- Rolle rw. mit schlechter Stützphase	- 1.0 P.				
		- Rolle rw. mit Landung auf den Knien	- 1.0 P.				



Sprung zum Stütz,  
(1) einspreizen l oder r,  
Knieab-aufschwung,  
überspreizen l oder r,  
Niedersprung mit 1/2 Drehung  
(3)

Felgaufzug,  
Niedersprung rw.  
(Hände am Reck)  
(3)

Unterschwingung,  
(2)

Rolle vw.  
(1)

Sprungrolle,  
Strecksprung z. Stand  
(2)

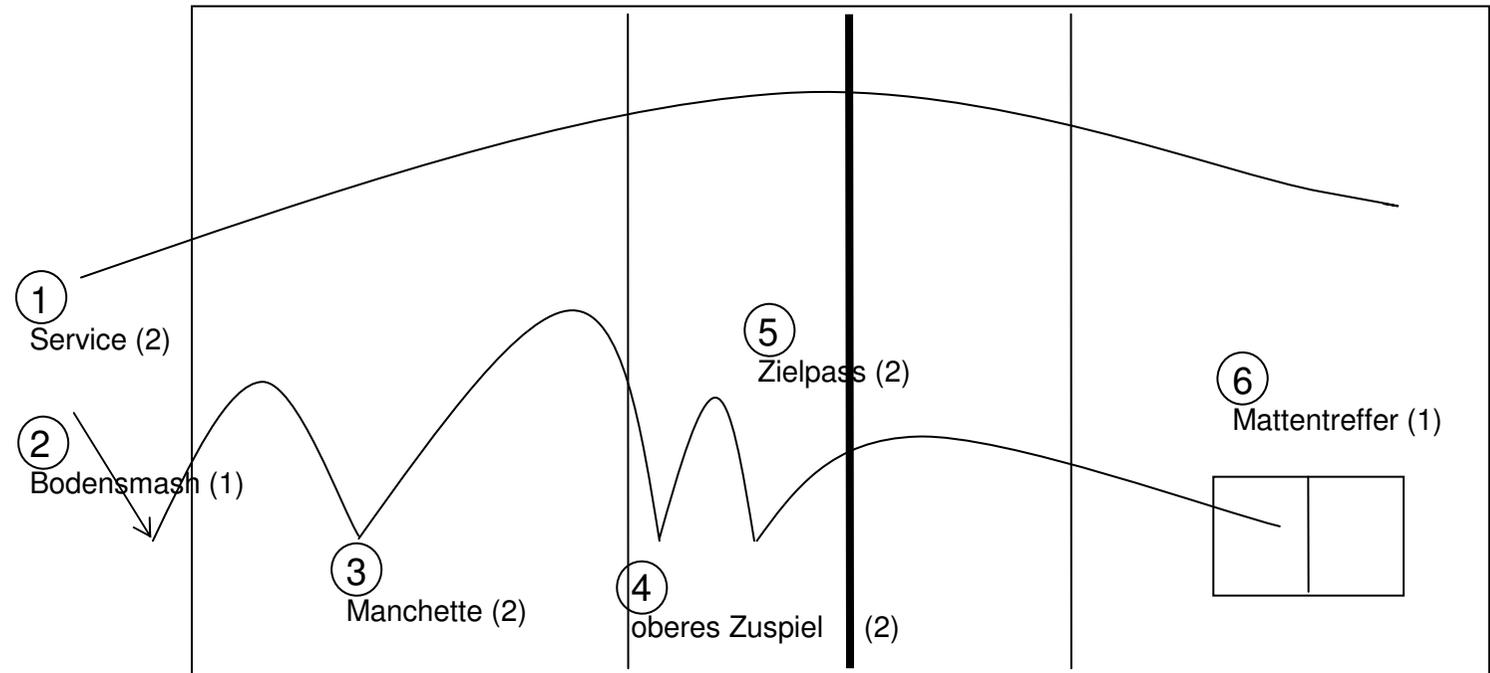
TECHNIK		TECHNIK		TECHNIK		TECHNIK	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stütz: Arme und Körper müssen gestreckt sein</li> <li>- Ein- und Ausspreizen mit gestrecktem Bein und hohem Stütz</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Felgaufzug: mit gespannten und gestreckten Beinen</li> <li>- Nach der Felge den Stütz zeigen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Flugphase: mindestens Reckstangenhöhe</li> <li>- Eine Körperüberstreckung muss ersichtlich sein</li> <li>- Rolle vw. ohne zurückgreifen</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sprungrolle: Bückphase und Armzug rw.-hoch muss ersichtlich sein</li> <li>- Rolle vw. ohne zurückgreifen</li> <li>- Strecksprung: Armbewegung vw.-hoch</li> </ul>	
BEWERTUNG/ABZÜGE		BEWERTUNG/ABZÜGE		BEWERTUNG/ABZÜGE		BEWERTUNG/ABZÜGE	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schulter tief</li> <li>- Arme nicht durchgestreckt</li> <li>- Einspreizen mit gebeugtem Bein</li> <li>- Ausspreizen mit gebeugtem Bein</li> <li>- Kein Stütz nach dem Aufschwung</li> <li>- 1/2 Drehung auf die falsche Seite</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 0.5 P.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufzug mit gebeugten Beinen</li> <li>- Nach dem Aufzug kein ruhiger Stütz (keine Körperstreckung)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 0.5 P.</li> <li>- 0.5 P.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Unterschwingung nicht Reckstangenhöhe</li> <li>- Flugphase ohne Überstreckung</li> <li>- Flugphase mit gebeugten Beinen</li> <li>- Rolle vw. mit zurückgreifen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 1.0 P.</li> <li>- 0.5 P.</li> <li>- 0.5 P.</li> <li>- 0.5 P.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Armzug rw.-hoch fehlt</li> <li>- Bückphase kaum sichtbar</li> <li>- Zu tiefe Flugphase</li> <li>- Rolle vw. mit zurückgreifen</li> <li>- Strecksprung ohne Armbewegung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 0.5 P.</li> <li>- 0.5 P.</li> <li>- 1.0 P.</li> <li>- 0.5 P.</li> <li>- 0.5 P.</li> </ul>
<b>ALLGEMEINE HINWEISE</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hilfestehen: Jedes Hilfestehen wird mit einem Abzug von 1.0 Punkten pro Element bewertet.</li> <li>- Abzüge: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Die Abzüge können kombiniert werden, dürfen aber den Punktwert der Verbindung nicht überschreiten.</li> <li>- Harmonischer Übungsfluss und Haltungsfehler werden im Gesamteindruck bewertet. Er kann 1.0 – 3.0 Punkte betragen.</li> </ul> </li> <li>- Wird ein Element nicht geturnt, wird der entsprechende Wert abgezogen.</li> </ul>							

## D SPIELTEST VOLLEYBALL

Anlage:  
Volleyballfeld gross.  
Netzhöhe 2.24m

Material:  
Volleyballnetz und Ständer,  
Ballwagen mit 10 Volleybällen

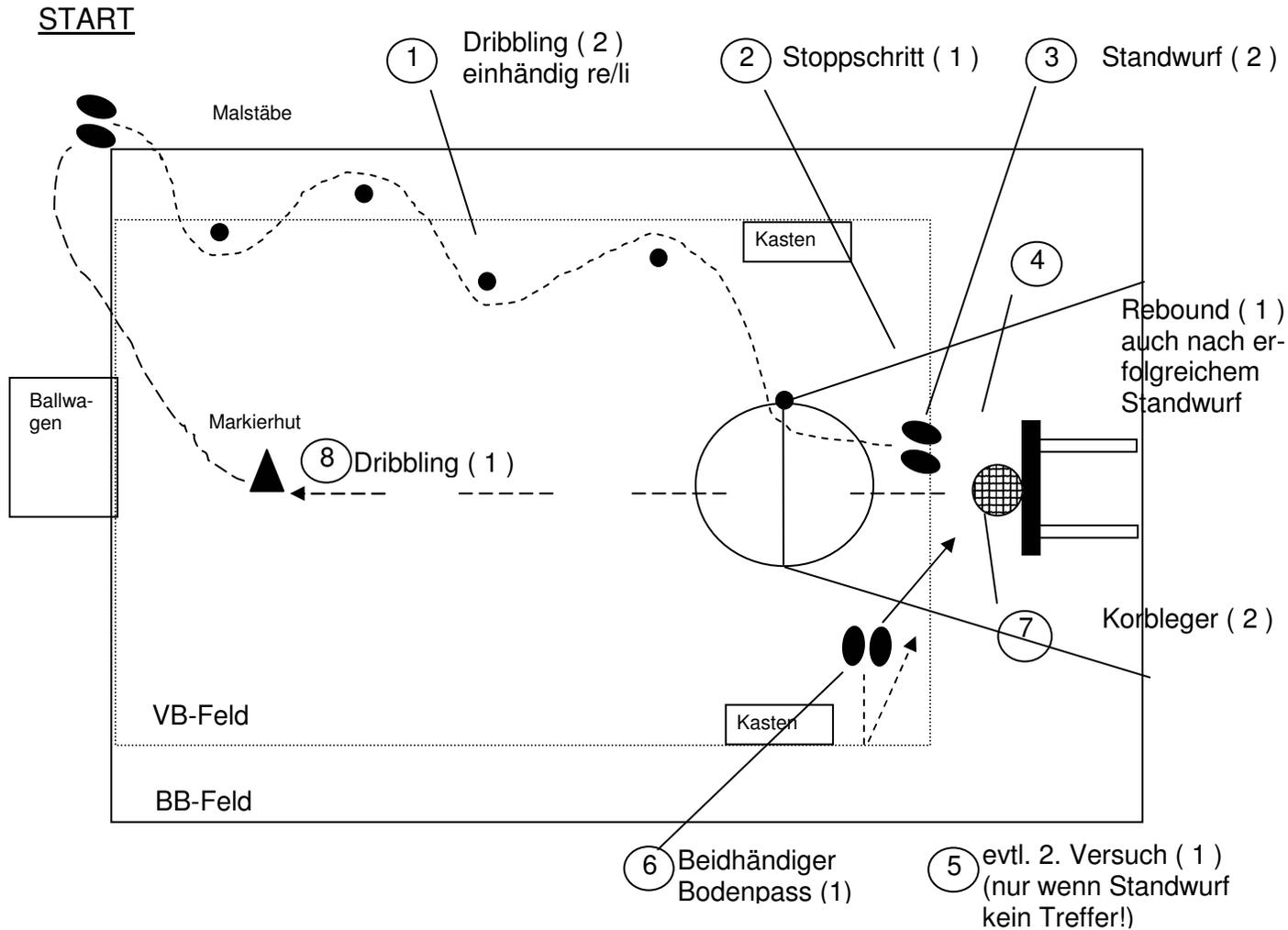
Versuche:  
2 à 10 Punkte max. 20 Punkte



### Ausführung

	1. Service (2)	2. Bodensmash (1)	3. Manchette (2)	4. oberes Zuspiel (2)	5. Zielpass (2)	6. Treffer Matte (1)
<b>Technik</b>	- hinter Grundlinie - oben oder unten anschlagen - 2 x Service	- Beidhändiger Smash über den Kopf auf Boden	- beidhändige Manchette - Beinstreckung - Vorwärtspass	- Zehnfingerpass über der Stirn - kurze Ballberührung	- gezielter Pass über das Netz	- Orientierung auf das Ziel - dosierte Bewegung
<b>Bewertung</b>	pro Treffer ins Feld je 1 P.      2.0 P.	korrekter Bodensmash      1.0 P.	korrekte Manchette      2.0 P.	korrekter Zehnfingerpass      2.0 P.	im 3m-Raum ausgeführter Zielpass      2.0 P.	Berühren der Matten      1.0 P.
<b>Abzüge</b>	- kein Treffer      - 1.0 P. - kein Schlag      - 1.0 P. - Übertritt      - 1.0 P.	Aufprallhöhe nicht 2 m      - 1.0 P.	- einarmig      - 0.5 P. - geführt      - 1.0 P. - Manchette rückwärts      - 0.5 P.	- unterhalb Stirn      - 1.0 P. - geführt      - 1.0 P.	- geführt      - 1.0 P. - Netzberührung      - 1.0 P. (durch Körper)	- kein Treffer      - 1.0 P.

## E SPIELTEST BASKETBALL



Anlage:  
Halbes Basketballfeld

Material:  
1 Basketballkorb mit Brett  
5 Malstäbe  
2 Kasten gross  
1 Ballwagen mit 10 Basketbällen  
1 Markierhut

Versuche:  
2 à 10 Punkte, max. 20 Punkte

Besonderes:

- Kastenanspiel kann links oder rechts gewählt werden!

## Ausführung Spieltest Basketball

	1. Dribbling einhändig re/li (2)	2. Stoppschritt (1)	3. Standwurf (2)
Technik	- mit Handwechsel - keine Malstabberührungen	Sprungstopp	- Ellbogen Richtung Korb, Ball über Kopf - Körperstreckung - einhändiger Wurf
Bewertung/ Abzüge	- falscher Handwechsel - 1.0 P. (Innenhand) - Malstabberührung - 1.0 P.	- Schrittfehler - 1.0 P. (zu viele Schritte/Heben des Standbeines)	- Technikfehler - 0.5 P. - kein Treffer - 2.0 P.

	4. Rebound (1)	5. evtl. 2. Versuch (1)	6. Beidhändiger Bodenpass (1)
Technik	- Ball fangen	Standwurf einhändig	- Druckpass mit beiden Händen zum Boden und an den Kasten
Bewertung/Abzüge	- Ball fällt zu Boden - 1.0 P.	kein Treffer -1.0 P.	- kein Bodenpass - 1.0 P. - Ball verfehlt Kasten - 1.0 P. - Ball wird nicht direkt gefangen - 1.0 P.

	7. Korbleger (re od. li) (2)	8. Dribbling (1)
Technik	- 1 x Prellen, Ball aufnehmen und 2-Takt zum einbeinigen Absprung und Korbwurf	- Ball einhändig prellen - nicht über Hüfthöhe prellen
Bewertung/Abzüge	- Schrittfehler - 1.0 P. - kein Treffer - 1.0 P.	- kein Dribbling - 1.0 P. - beidhändig - 1.0 P.

## F LEICHTATHLETIK 3-KAMPF

- 80-Meter-Lauf
- Weitsprung
- Kugelstossen, Schüler 4 kg, Schülerinnen 3 kg

Besonderes Der Leichtathletik 3-Kampf kann als J+S-Ausdauerprüfung beim Amt für Sport angemeldet werden, sofern zusätzlich ein 1000-m-Lauf absolviert wird.

### Ausführungsvorschriften

#### 80-Meter-Lauf

Anlage	Gerade Laufbahn mit markierter Start- und Ziellinie (2 Malstäbe)
Material	2 Startblöcke, 1 Startklappe, 1 Pfeife, 2 Malstäbe, 2 Stoppuhren
Start	Der Starter muss seinen Standort so wählen, dass er alle startenden Läufer überblicken kann. Die Startklappe muss für die Zeitnehmer gut sichtbar sein.
Kommando	"Auf die Plätze" Das Kommando wird fortgesetzt, wenn sich alle Läufer vollkommen ruhig verhalten. "Fertig" Die Läufer nehmen ihre endgültige Startposition ein. "Los" Startklappe zu und ab geht es!
Fehlstart	Bei einem Fehlstart wird auf $\frac{1}{10}$ Sekunden genau gemessen.
Versuche	2

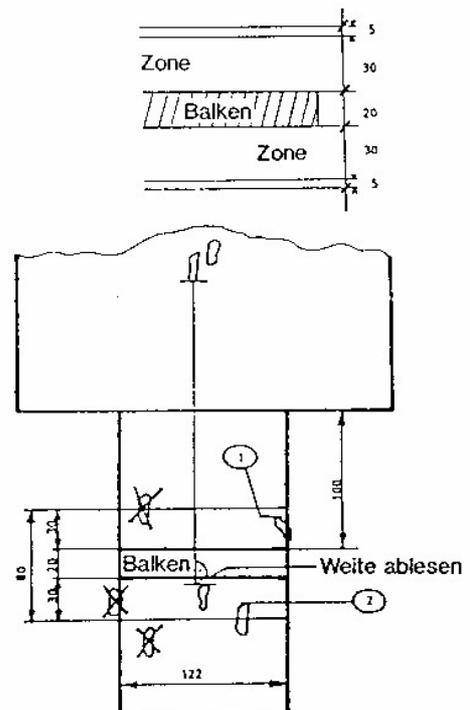
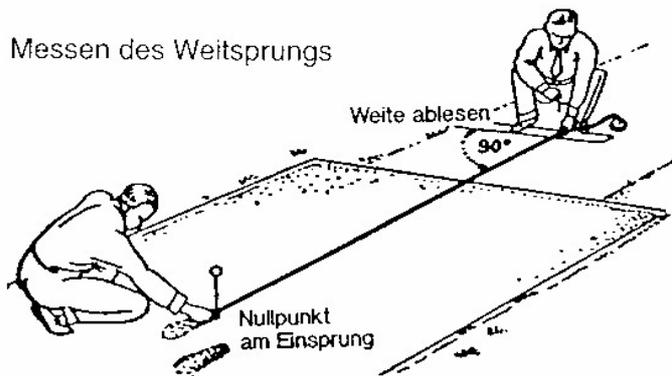
#### Kugelstossen; Schüler 4 kg / Schülerinnen 3 kg

Anlage	Stossanlage, Abstosskreis von 2.13 m Durchmesser, Abstossbalken
Material	Kugeln 4 und 3 kg, 1 Messband, 1 Stecknagel, Abstossbalken
Ausführung	Die Kugel wird von der Schulter aus mit einer Hand gestossen.
Fehlversuch	Als Fehlversuch gilt, wenn der Stösser nach dem Stoss den Abstossbalken auf der Oberfläche mit irgendeinem Körperteil berührt oder nach dem Stoss den Ring vor der Landung der Kugel durch die vordere Kreishälfte verlässt.
Messung	Gemessen wird auf 1 cm genau vom hinteren Rand der Aufschlagstelle der Kugel bis zur Innenkante des Stosskreises. Der Nullpunkt des Messbandes ist bei der Aufschlagstelle.
Versuche	3

## Weitsprung

Anlage	Weitsprunganlage mit Absprungzone Die Absprungzone misst total 80 cm.
Material	1 Messband, 1 Rechen, 1 Stecknagel, 1 Besen
Ausführung	Mit Anlauf (20 – 25 m), Absprung aus der Absprungzone.
Messung	Gemessen wird auf 1 cm genau, von der Absprungstelle (Fussspitze) bis zum hinteren Eindruck nach der Landung in der Sprunggrube. Der Nullpunkt des Messbandes ist beim Landepunkt.
Fehlversuch	Der Sprung ist ungültig, wenn sich die Absprungstelle (Fussspitze) außerhalb der Absprungzone befindet.
Versuche	3

Messen des Weitsprungs

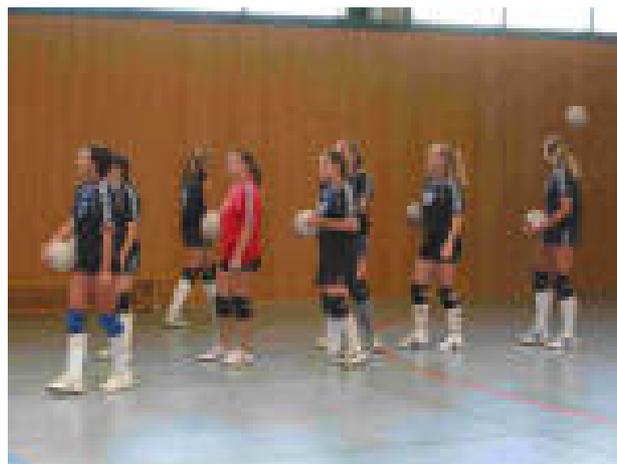


## G 12-MINUTEN-LAUF

Anlage	Rundbahn vom 200 – 400 m oder auf einer geraden, ebenen Strecke hin- und herlaufen, dabei zählen 95 m für 100 m. Die Anlage ist alle 50 Meter mit der entsprechenden Distanzangabe zu markieren.
Material	1 Malstab, Distanztafeln oder Fähnli mit Distanzangabe, 1 Stoppuhr, Laufprotokoll, Startnummern, 1 Pfeife
Ausführung	Auf das Kommando "Auf die Plätze" stellen sich die Läufer hinter die Startlinie und absolvieren nach dem Startzeichen während 12 Minuten möglichst viele Runden. Nach 12 Minuten erfolgt der Schlusspfeiff. Nach diesem Pfeiff darf jede/r Läufer/in bis zur nächsten Distanzmarkierung laufen.
Versuch	1

## H GEMEINSCHAFTSAKTIVITÄT: FREIGEWÄHLTER TANZ ODER KLASSENPROJEKT

Anlage	Frei wählbar, je nach Projekt
Ausführung	Das Projekt wird von der ganzen Klasse in einem gruppendynamischen Prozess selbständig geplant und durchgeführt. Eigeninitiative und Kreativität werden dabei ebenso gefördert wie das Arbeiten in der Gruppe (Toleranz, Kommunikation und Selbstreflexion).
Material	Je nach gewähltem Projekt
Wertung	Das Thema der Projektarbeit ist im Prüfungsblatt einzutragen.
Versuche	Mehrere Versuche möglich.



**Wertungstabelle**

**Schüler**

**8. Schuljahr**

	Punkte	Klettern	Geräte- bahn	Volleyball	Basketball	Hindernis- lauf	80m-Lauf	Weit- sprung	Kugel- stossen 4 kg	12-Min- Lauf	Punkte	
sehr gut	20	3.8	20	20	20	39	10.8	5.00	11.00	3100	20	sehr gut
	19	4.0	19	19	19	40	11.0	4.80	10.50	3000	19	
	18	4.2	18	18	18	41	11.2	4.60	10.00	2900	18	
gut	17	4.5	17	17	17	42	11.4	4.40	9.50	2800	17	gut
	16	5.0	16	16	16	45	11.6	4.30	9.00	2700	16	
	15	5.5	15	15	15	47	11.8	4.20	8.50	2600	15	
	14	6.0	14	14	14	48	12.0	4.10	8.00	2500	14	
genügend	13	6.5	13	13	13	50	12.2	4.00	7.70	2400	13	genügend
	12	7.0	12	12	12	52	12.4	3.90	7.40	2300	12	
	11	7.5	11	11	11	54	12.6	3.80	7.10	2200	11	
	10	8.0	10	10	10	57	12.8	3.70	6.80	2100	10	
schwach	9	10.0	9	9	9	58	13.1	3.60	6.50	2000	9	schwach
	8	12.0	8	8	8	60	13.4	3.50	6.20	1900	8	
	7	14.0	7	7	7	62	13.7	3.40	5.90	1800	7	
	6	5 m	6	6	6	63	14.0	3.30	5.60	1700	6	
	5		5	5	5	65	14.3	3.20	5.30	1600	5	
	4	4 m	4	4	4	67	14.6	3.10	5.00	1500	4	
	3		3	3	3	69	14.9	2.90	4.70	1400	3	
	2	3 m	2	2	2	71	16.2	2.80	4.40	1350	2	
	1		1	1	1	73	16.4	2.70	4.00	1300	1	

**Wertungstabelle**

**Schülerinnen**

**8. Schuljahr**

	Punkte	Klettern	Geräte- bahn	Volleyball	Basketball	Hindernis- lauf	80m-Lauf	Weit- sprung	Kugel- stossen 3 kg	12-Min- Lauf	Punkte	
sehr gut	20	5.0	20	20	20	44	11.5	4.50	10.00	2800	20	sehr gut
	19	6.0	19	19	19	46	11.7	4.30	9.50	2700	19	
	18	7.0	18	18	18	49	11.9	4.20	9.00	2600	18	
gut	17	8.0	17	17	17	50	12.1	4.10	8.60	2500	17	gut
	16	9.5	16	16	16	52	12.3	4.00	8.20	2400	16	
	15	11.0	15	15	15	53	12.5	3.90	7.80	2300	15	
	14	12.0	14	14	14	54	12.7	3.80	7.50	2200	14	
genügend	13	13.5	13	13	13	56	12.9	3.70	7.20	2100	13	genügend
	12	15.0	12	12	12	58	13.1	3.60	6.90	2000	12	
	11	16.0	11	11	11	60	13.3	3.50	6.60	1950	11	
	10	17.0	10	10	10	62	13.5	3.40	6.30	1900	10	
schwach	9	18.0	9	9	9	64	13.7	3.30	6.00	1850	9	schwach
	8	19.0	8	8	8	66	13.9	3.20	5.70	1800	8	
	7	20.0	7	7	7	68	14.1	3.10	5.40	1750	7	
	6	5 m	6	6	6	70	14.3	3.00	5.10	1700	6	
	5		5	5	5	72	14.5	2.90	4.80	1600	5	
	4	4 m	4	4	4	74	14.7	2.80	4.50	1500	4	
	3		3	3	3	76	15.0	2.70	4.20	1400	3	
	2	3 m	2	2	2	78	15.5	2.60	3.90	1300	2	
	1		1	1	1	80	16.0	2.50	3.60	1200	1	