

Koordination: Rope Skipping (Niveau A)

Für diesen Test müssen die Schülerinnen und Schüler 20 Mal den Grundsprung im Rope Skipping ohne Fehler vorzeigen können.

Die Schülerinnen und Schüler können den Grundsprung 20 Mal ohne Fehler vorzeigen. Der Körper ist dabei aufrecht, die Beine bleiben nach dem Absprung möglichst gestreckt und die Oberarme sind am Körper.

Grundsprung: beidbeiniger Absprung, pro Sprung ein Seildurchzug.

[Koordination: Rope Skipping \(Niveau A\) \(pdf\)](#)

[Koordination: Rope Skipping \(Niveau A\): 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.

Die Testübungen können auch als Standortbestimmung zu Beginn des Lernprozesses eingesetzt werden. Darauf aufbauend wird mit den Schülerinnen und Schülern eine gemeinsame Zielvereinbarung erarbeitet: Was wird wann und wie bearbeitet und angestrebt?

Die Fremdbeurteilung einer Kompetenz durch die Lehrperson soll möglichst oft mit einer Selbstbeurteilung der Schülerinnen und Schüler ergänzt werden. Dadurch werden die Reflexionsfähigkeit und die Übernahme von Selbstverantwortung gefördert.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO