

Koordination: Rope Skipping (Niveau B)

Die Schülerinnen und Schüler müssen für diesen Test vier Variationen des Grundsprunges der Lehrperson vorzeigen können.

Die Schülerinnen und Schüler springen einige Grundsprünge und zeigen dann während acht Seildurchzügen eine Variante des Grundsprunges vor. Sie beenden die Übung mit einigen Grundsprüngen.

Die Schülerinnen und Schüler wiederholen diesen Ablauf, bis sie die vier Varianten vorgezeigt haben.

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

[Koordination: Rope Skipping \(Niveau B\): 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