

Springen: Springseil (Niveau A)

Für diesen Test müssen die Schülerinnen und Schüler eine vorgegebene Sprungabfolge rhythmisch absolvieren können.

Die Schülerin/der Schüler springt Doppelhüpfer mit dem Springseil. Sie/er steht vor dem Springseil, holt aus und springt 10 Mal beidbeinig mit geschlossenen Füßen immer nach einem Zwischenhüpfer über das Seil.



[Springen: Springseil \(Niveau A\)](#) (pdf)

[Springen: Springseil \(Niveau A\): 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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO