

Springen: Seilspringen (Niveau B)

Die Schülerinnen und Schüler können eine vorgegebene Sprungabfolge rhythmisch und korrekt absolvieren: Das prüft die Lehrperson mit diesem Test.

Die Schülerinnen und Schüler springen den Grundsprung mit dem Springseil. Sie stehen vor dem Springseil, holen aus und springen zehn Mal beidbeinig mit geschlossenen Füßen über das Seil. Pro Sprung müssen sie einen Seildurchzug machen.

[Springen: Seilspringen \(Niveau B\)](#) (pdf)

[Springen: Seilspringen \(Niveau B\): 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.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO