

# Springen: Springseil (Niveau C)

Eine vorgegebene Sprungabfolge rhythmisch korrekt unter erschwerten Bedingungen absolvieren: Das müssen die Schülerinnen und Schüler für diesen Test können.

Die Schülerinnen und Schüler stehen vor dem Springseil, holen aus und springen zehn Mal den Grundsprung vorwärts und beidbeinig sowie mindestens zwei weitere Sprungformen zehn Mal. Es darf ausgewählt werden aus: Grätschsprung, Laufsprung, einbeinig Springen, Glocke, Scheren, Ski fahren.

Die Sprünge können aneinander gesprungen gezeigt werden oder mit einem jeweiligen Unterbruch dazwischen.



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

[Springseil \(Niveau C\): 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**