

Rhythmisch Hüpfen und Springen: Seilspringen (Niveau C)

Bei diesem Test springt/hüpft das Kind in herausfordernden Situationen rhythmisch mit einem Seil. Die Lehrperson kontrolliert dabei die Variation und die Anzahl gemachter Sprünge.

Das Kind springt mindestens zehn Mal im eigenen Springseil. Die Lehrperson achtet dabei auf die Variation (Laufsprung, beid-, einbeiniger Absprung), rechtzeitige Sprungauslösung und eine aufrechte Körperposition.

Das Seilspringen ist integrierbar im Freispiel, in der Pause oder als Station in der Sporthalle.

[Seilspringen \(Niveau C\)](#) (pdf)

[Seilspringen \(Niveau C\): 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