

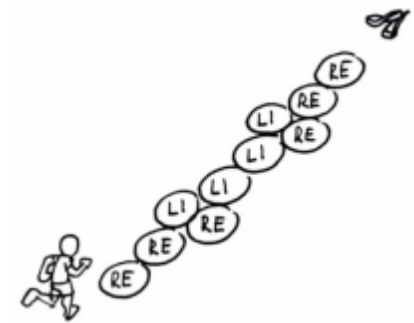
# Rhythmisch Hüpfen und Springen: Futter holen (Niveau C)

Bei diesem Test hüpfen oder springen die Kinder rhythmisch durch einen Parcours aus am Boden liegenden Reifen.

Das Kind springt den Weg durch eine Reifenbahn. Am Ende der Strecke darf es einen Gegenstand holen. Die Sprünge werden genau vorgegeben: liegt ein Reif da, muss das Kind mit einem Bein darin landen (re. oder li.) und wieder hinaus springen und gleichzeitig den Gegenarm seitlich ausstrecken.

Liegen zwei Reifen nebeneinander, so landet das Kind gleichzeitig mit je einem Bein in einem Reif und springt auch parallel mit beiden Beinen hinaus, die Arme liegen am Körper.

Danach springt es erneut zwei Mal einbeinig, nun jedoch mit dem anderen Bein in die zwei einzelnen Reifen hinein und hinaus, wiederum mit seitlich ausgestrecktem Gegenarm usw.



[Futter holen \(Niveau C\)](#)(pdf)

[Futter holen \(Niveau C\): 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