

Rhythmisch bewegen: Rope Skipping (Niveau C)

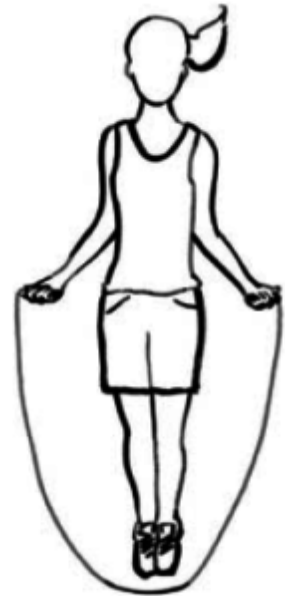
Die Lehrperson prüft mit diesem Test die folgende Kompetenz: Vorzeigen einer Bewegungsfolge mit dem Springseil und dem nahtlosen Anfügen mehrerer eigener Elemente.

Die Schüler zeigen die folgende, vorgegebene Folge zweimal nacheinander vor (das zweite Mal wird das «Anschwingen» weggelassen!) und fügen der Folge vier neue Tricks an.

Diese werden mindestens zweimal nacheinander gehüpft und jeweils auf die Schläge fünf bis acht ausgeführt. (eins bis vier sind «easy jumps».)

[Rope Skipping \(Niveau C\)\(pdf\)](#)

[Rope Skipping \(Niveau C\): 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