

# Springen: Sprunglaufen mit Seil (Niveau A)

Die Schülerinnen und Schüler können Sprunglaufen mit gleichzeitigem Schwingen des Seils bei jedem Sprung: Das prüft die Lehrperson mit diesem Test.

Die Schülerinnen und Schüler springen so, dass pro Sprung ein Durchzug mit dem Seil erfolgt. Dabei müssen sie zehn Sprünge in der Vorwärtsbewegung fehlerlos aneinanderreihen.

Die Sprünge müssen auf den Fussballen erfolgen und der Oberkörper muss aufrecht gehalten werden.



[Springen: Sprunglaufen mit Seil \(Niveau A\)](#) (pdf)

[Springen: Sprunglaufen mit Seil \(Niveau A\): 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.

Die Testübungen können auch als Standortbestimmung zu Beginn des Lernprozesses eingesetzt werden. Darauf aufbauend wird mit den Schülerinnen und Schülern eine gemeinsame Zielvereinbarung erarbeitet: Was wird wann und wie bearbeitet und angestrebt?

Die Fremdbeurteilung einer Kompetenz durch die Lehrperson soll möglichst oft mit einer Selbstbeurteilung der Schülerinnen und Schüler ergänzt werden. Dadurch werden die Reflexionsfähigkeit und die Übernahme von Selbstverantwortung gefördert.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO