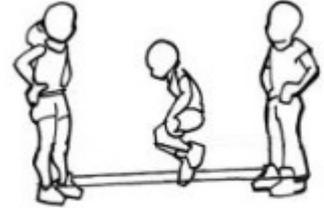


Springen: Gummitwistfolge (Niveaus ABC)

Die Schülerinnen und Schüler können eine vorgegebene Sprungabfolge rhythmisch absolvieren: Das prüft die Lehrperson mit diesem Test.

Bei dieser Aufgabe springen die Schülerinnen und Schüler zwei Abfolgen hintereinander. Dabei müssen sie sich genau an den Ablauf halten und versuchen, immer im Rhythmus zu springen. Das Gummiband darf dabei nur dann berührt werden, wenn es in der Übung vorgesehen ist.



[Springen: Gummitwistfolge \(Niveaus ABC\)\(pdf\)](#)

[Springen: Gummitwistfolge \(Niveaus ABC\): 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