

# Koordination: Schwungseilspringen + (Niveau C)

Die Lehrperson prüft mit diesem Test die folgende Kompetenz: eine koordinativ sehr anspruchsvolle Aufgabe lösen. Die Schüler führen im Schwungseil das Seilspringen aus.

Ein Schüler läuft mit einem Springseil ins Schwungseil, im Seil wird 10 Mal gesprungen, dann wird das Schwungseil im Springseil wieder verlassen.

Der Erfolg hängt auch von der Gleichmässigkeit des Seilschwingens des Partners ab. Unter Umständen muss den Testpersonen ein weiterer Versuch zugestanden werden.



[Schwungseilspringen + \(Niveau C\)](#) (pdf)

[Schwungseilspringen + \(Niveau C\): 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.

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