

# Rhythmisch bewegen: Rope Skipping (Niveau A)

Mit dem Springseil zeigen die Schülerinnen und Schüler bei diesem Test der Lehrperson mehrere einfache Bewegungsfolgen vor.

Die Schülerinnen zeigen die folgende vorgegebene Bewegungsfolge zwei Mal nacheinander vor (die zweite Folge wird direkt angeschlossen).

Ablauf: Anschwingen (5-8), 4x «side swing» (1-8), 4x «easy jump» (1-4), 2x «easy jump» verlangsamt (5-8), 4x «easy jump» (1-4), 4x «jogging» (5-8), 4x «easy jump» (1-4), 2x «side straddle» (5-8).

Am Ende der Folge Seil nach vorne schwingen und mit auf Ferse gestellten Fuss stoppen.

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

[Rope Skipping \(Niveau A\): 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.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO