

# Rhythmisch Hüpfen und Springen: Im Schwungseil (Niveau B)

Bei diesem Test kombinieren die Kinder im Schwungseil ein rhythmisches Hüpfen passend zum Schwingen, welches die Lehrperson ausführt.

Das Kind springt rhythmisch im Schwungseil, das an einem Ende befestigt ist und am anderen Ende von der Lehrperson geschwungen wird. Das Kind muss den Sprung rechtzeitig auslösen und dann den Rhythmus während zehn Sprüngen aufrecht erhalten.



Das Seilschwingen ist integrierbar im Freispiel, in der Pause oder als Station in der Sporthalle.

[Im Schwungseil \(Niveau B\)](#) (pdf)

[Im Schwungseil \(Niveau B\): 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