

# Koordination: Double-Dutch Cross (Niveau A)

Bei diesem Test hüpfen die Schülerinnen und Schüler in zwei gekreuzten Schwungseilen und lösen somit eine koordinativ anspruchsvolle Aufgabe.

Der Schüler steht in der Mitte zwischen zwei im 90° zueinander geschwungenen Schwungseilen, führt fünf Sprünge aus und verlässt die Seile.

Die Schwungseile werden in die gleiche Richtung und synchron geschwungen.



[Double-Dutch Cross \(Niveau A\)](#) (pdf)

[Double-Dutch Cross \(Niveau A\): 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**