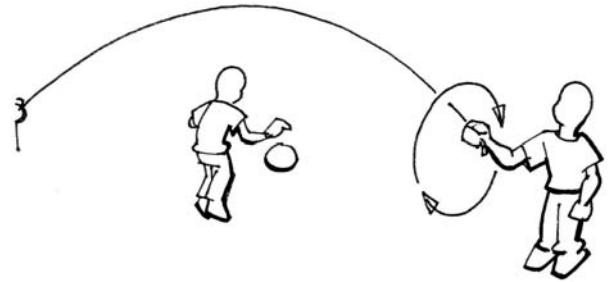




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Koordination
Kompetenz	Anspruchsvolle Bewegungen koordinieren können
Niveau A	Ich kann eine koordinativ anspruchsvolle Aufgabe ausführen.



## Schwungseilspringen + (A)

<b>Aufgabe und Durchführung</b>	Eine Schülerin/ein Schüler läuft mit einem Ball ins Schwungseil, wirft den Ball 4x auf und prellt ihn anschliessend 4x mit Fangen dazwischen.	
<b>Bewertung/ Anforderung</b>	Der Test ist erfüllt, wenn in einem von 3 Versuchen der Ball ohne Fehler 4x aufgeworfen und ohne Zwischensprünge 4x mit Fangen dazwischen geprellt wird und das Seil ohne Seilberührung verlassen wird und alle folgenden Beobachtungspunkte erfüllt sind.	
<b>Beobachtungspunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ins Schwungseil laufen und immer korrekt springen</li> <li>• Ballübungen in regelmässigem Sprungrhythmus, keine Zwischensprünge beim Übergang</li> <li>• 4x Ball mind. über Kopfhöhe aufwerfen und fangen</li> <li>• 4x Ball auf den Boden prellen und fangen</li> <li>• ohne Seilberührung aus dem Seil laufen</li> </ul>	
<b>Anweisung für die Schüler/-innen</b>	«Du hast 3 Versuche für das korrekte Vorzeigen der Ballübungen im Schwungseil. Laufe mit dem Ball in den Händen ins Schwungseil. Im Seil wirfst du den Ball in regelmässigem Rhythmus 4x auf und fängst ihn jeweils wieder, anschliessend (ohne Zwischensprünge) prellst du den Ball 4x auf den Boden. Dann läufst du aus dem Schwungseil ohne das Seil zu berühren.»	
<b>Aufbau</b>	-	
<b>Material</b>	2 Schwungseile, Bälle zur Auswahl (Basket-, Hand- oder Volleyball)	
<b>Quelle</b>	-	
<b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b>	Zeit	ca. 2 Minuten für 2 Schüler/-innen
	Organisation	Im Rahmen von Postenarbeit (einer von mehreren Posten ist diese Testübung) oder z.B. Übungsphasen in Lernpartnerschaften. Die Aufgaben sollten v.a. koordinativ und nicht konditionell anspruchsvoll sein. 2 + 2 + 2 Schüler/-innen sind an diesem Posten am Einsatz.
	Testpersonen	2 Schüler/-innen
	Probleme	Der Erfolg hängt auch von der Gleichmässigkeit des Seilschwingens ab. Unter Umständen muss den Testpersonen ein weiterer Versuch zugestanden werden.