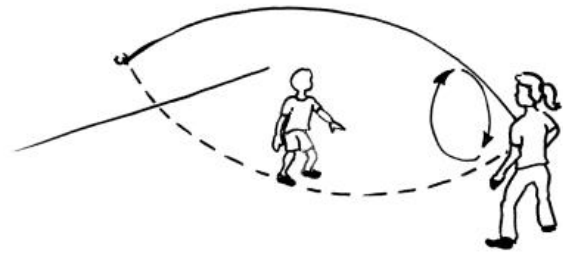




Stufe	Vorschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Rhythmisch Hüpfen und Springen
Kompetenz	Rhythmisch Hüpfen/Springen können
Niveau B	Ich kann rhythmisches Springen/Hüpfen kombinieren.



Im Schwungseil

Aufgabe und Durchführung

Das Kind springt rhythmisch im Schwungseil, das an einem Ende befestigt ist und am anderen Ende von der Lehrperson geschwungen wird.


Bewertung/ Anforderung

Der mit einem Stern * versehene Beobachtungspunkt muss zutreffen, damit der Test erfüllt ist. Der Test soll nicht als solcher deklariert werden.

Beobachtungspunkte



Das Kind...

- ...löst den Sprung rechtzeitig aus und kann den Rhythmus während 10 Sprüngen aufrechterhalten. *
 - ...kann das Springen variieren (mit und ohne Zwischensprung).
 - ...springt in aufrechter Haltung und kann die Landungen abfedern.
- 
- ...springt seitlich statt in die Höhe.
 - ...kann den Rhythmus nicht erfassen und schafft nur einige Wiederholung.
 - ...kann nicht beidbeinig abspringen.
 - ...springt in gekrümmter Haltung.
 - ...hat Mühe die Landungen abzufedern und fällt beim Landen nach vorne.
 - ...kann die Sprünge nicht mehrmals hintereinander durchführen.

Anweisung für die Kinder

«Du kannst neben das Seil stehen. Wenn das Seil über deinem Kopf ist und auf der Seite nach unten kommt, kannst du mit dem Hüpfen beginnen. Dazu sage ich „und spring!“ . Kannst du 10 Mal hintereinander hüpfen?»

Aufbau

Auf dem Pausenplatz, einer Wiese oder in der Turnhalle. Die Lehrperson schwingt das Seil, welches am andern Ende an einem festen Gegenstand befestigt ist.

Material

1 Schwungseil

Quelle

Baumann, H. (2002). *Mut tut gut*. Kartenset für den Sportunterricht auf der Basisstufe. Herzogenbuchsee: Ingold. Karte 76.
Baumberger, J., Müller, U. & Lienert, S. (2005). *Basistests. Polysportive Grundausbildung für Kinder von 5 bis 10 Jahren*. Horgen: bm-sportverlag.ch. S.14.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	5 Min.
Organisation	Das Seilschwingen ist integrierbar im Freispiel oder in der Pause oder als Station in der Sporthalle.
Testpersonen	Es können 4 Kinder in einer Beobachtungsgruppe sein und hintereinander den Test absolvieren.
Probleme	-