



Stufe	Vorschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Rhythmisch Hüpfen und Springen
Kompetenz	Rhythmisch Hüpfen/Springen können
Niveau C	Ich kann in herausfordernden Situationen rhythmisch hüpfen/springen.

Seilspringen

Aufgabe und Durchführung

Das Kind springt mind. 10x im eigenen Springseil.

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...

- ...kann 10x hintereinander über das Seil springen. *
- ...kann das Springen variieren (Laufsprung, beidbeiniger Absprung).
- ...löst den Sprung rechtzeitig aus.
- ...springt leicht in die Höhe.
- ...springt in aufrechter Haltung.



- ...kann den Rhythmus der Arme und Beine nicht aufrechterhalten.
- ...kann die Beine und Arme nicht miteinander koordinieren.
- ...springt sehr hoch und entsprechend langsam.
- ...springt in gekrümmter Haltung.

Anweisung für die Kinder

«Du hältst das Seil an beiden Enden und schwingst es von hinten über den Kopf nach vorne. Wenn es zu deinen Füßen kommt, springst du in die Höhe und lässt das Seil unter deinen Füßen hindurch schwingen. Wie oft schaffst du es hintereinander?»

Aufbau

Auf dem Pausenplatz, einer Wiese oder in der Sporthalle

Material

1 Springseil pro Kind, das dem Kind bis auf Brusthöhe reicht, wenn es in der Mitte auf das Seil steht.

Quelle

Baumann, H. (2002). *Mut tut gut*. Kartenset für den Sportunterricht auf der Basisstufe. Herzogenbuchsee: Ingold. Karte 75.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	2 Min.
Organisation	Das Seilspringen ist integrierbar im Freispiel oder in der Pause oder als Station in der Sporthalle.
Testpersonen	2 Kinder können gleichzeitig beobachtet werden.
Probleme	-