



Stufe	4.- 6. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Koordination
Kompetenz	Herausfordernde Bewegungsaufgaben lösen
Niveau A	Ich kann einfache Bewegungs- aufgaben geschickt lösen.

Rope Skipping (A)

Aufgabe und Durchführung

Die Schülerinnen und Schüler können den Grundsprung 20-mal ohne Fehler vorzeigen. Der Körper ist dabei aufrecht, die Beine bleiben nach dem Absprung möglichst gestreckt und die Oberarme sind am Körper.

Grundsprung: beidbeiniger Absprung, pro Sprung ein Seildurchzug.

Bewertung/ Anforderung

Der Test gilt als erfüllt, wenn alle untenstehenden Beobachtungspunkte mindesten 1x bei 2 Versuchen erfüllt sind.

Beobachtungspunkte

- Aufrechte Körperhaltung
- Beine in der Flugphase gestreckt
- Oberarme am Körper
- 20 Sprünge an Ort ohne Fehler

Anweisung für die Schüler/-innen

«Springt 20-mal den Grundsprung. Achtet auf eine aufrechte Körperhaltung und behaltet die Oberarme am Körper. Ihr habt 2 Versuche, um die Aufgabe 1-mal korrekt auszuführen.»

Aufbau

-

Material

1 Seil

Quelle

Müller, U. & Baumberger, J. (2007). *Bewegungskünstlerin und Bewegungskünstler*. Horgen: bm-sportverlag.ch.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 1 Min. pro Schüler/-in
Organisation	2 bis 4 Schüler/-innen können gleichzeitig beurteilt werden
Testpersonen	2 bis 4 Schüler/-innen
Probleme	-