



Stufe	4.- 6. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Koordination
Kompetenz	Herausfordernde Bewegungsaufgaben lösen
Niveau C	Ich kann schwierige Bewegungs- aufgaben sicher und geschickt lösen.



Rope Skipping (C)

Aufgabe und Durchführung

Die Schülerinnen und Schüler präsentieren fehlerlos eine Rope-Skipping-Bewegungsfolge mit 6 verschiedenen Elementen. Die Bewegungsfolge enthält mind. 1 schwieriges Element wie zum Beispiel gekreuzte Arme oder Doppeldurchzug. Die Bewegungsfolge wird so präsentiert, dass die Elemente in der Regel während 8 Sprüngen ausgeführt werden. Sie kann zu Musik vorgezeigt werden.

Mögliche Variationen (schwierige Elemente kursiv):

- Grätschsprung (Beine seitwärts öffnen und schliessen)
- Glocke (beidbeinig vorwärts und rückwärts springen)
- Scheren (abwechselnd mit dem linken und rechten Bein vorwärts in eine Schrittstellung springen)
- Skifahrer (mit beiden Füßen im Wechsel nach links und rechts springen)
- Twister (im Flug die Hüfte im Wechsel nach rechts und links drehen)
- Sprunglaufen
- Einbeinspringen (abwechslungsweise 2-mal auf dem rechten und 2-mal auf dem linken Bein springen)
- Kickhüpfen (im Flug abwechselungsweise das rechte und linke Bein nach vorne kicken)
- *gekreuzte Arme*
- *Doppeldurchzug*

Bewertung/ Anforderung

Die Bewegungsfolge muss bei 2 Versuchen 1x ohne Unterbrechung vorgezeigt werden.

Beobachtungspunkte

- Kein Unterbruch
- Pro Sprung 1 Seildurchzug

Anweisung für die Schüler/-innen

«Präsentiert eine Seilsprungübung mit mind. 6 Elementen. Springt jedes Element während 8 Sprüngen. Ihr habt 2 Versuche, die ganze Übung ohne Fehler vorzuführen.»

Aufbau

-

Material

1 Seil

Quelle

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

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 2 Min. pro Person
Organisation	Training, Präsentation, wenn 1 Schüler/-in bereit ist
Testpersonen	1 Schüler/-in
Probleme	-