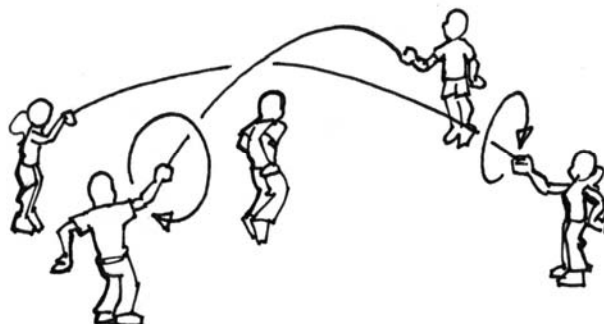




Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Koordination
Kompetenz	Den eigenen Körper gewandt bewegen können
Niveau A	Ich kann koordinativ anspruchsvolle Aufgaben lösen.



Double-Dutch Cross

Aufgabe und Durchführung

Der Lernende steht in der Mitte zwischen zwei im 90° zueinander geschwungenen Schwungseilen, führt 5 Sprünge aus und verlässt die Seile. Die Schwungseile werden in die gleiche Richtung und synchron geschwungen.

Bewertung/ Anforderung

Die Lernenden können die Aufgabe ohne Fehler lösen. Es stehen 2 Versuche zur Verfügung.

Beobachtungspunkte

- 5 Grundsprünge
- Ausspringen

Anweisung für die Lernenden

«Stellt euch auf den Kreuzungspunkt der beiden Schwungseile, macht 5 Grundsprünge und verlässt die Seile wieder, ohne einen Fehler zu machen. Euch stehen hierfür 2 Versuche zur Verfügung.»

Aufbau

4 Lernende schwingen 2 Schwungseile in gleiche Richtung und synchron im 90°-Winkel zueinander.

Material

2 Schwungseile

Quelle

Marcel Cavelti. Turn- und Sportunterricht. Zugriff am 20. August 2008 unter <http://www.sportunterricht.ch/download/Rope/Langseil.pdf>

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 2 Min. pro Lernendem
Organisation	Die Lernenden wechseln sich zwischen Springen und Schwingen ab.
Testpersonen	1 Lernender
Probleme	Die Qualität des Schwingens kann das Testresultat beeinflussen. Es ist teilweise schwer auszumachen, ob ein Fehler bei der Testperson oder bei der Person liegt. Die Seile müssen gleichmässig und rhythmisch geschwungen werden.