



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



Double-Dutch (B)

Aufgabe und Durchführung

Der Lernende springt in zwei gegeneinander geschwungene Schwungseile ein, führt 5 Sprünge aus und verlässt die Seile. Danach übernimmt er die Position von einem Seilschwinger und schwingt die beiden Seile korrekt.

Bewertung/ Anforderung

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

Beobachtungspunkte

- Einspringen
- 5 Grundsprünge
- Ausspringen
- Korrektes Schwingen der Schwungseile

Anweisung für die Lernenden

«Springt in die gegeneinander geschwungenen Seile ein, führt 5 Sprünge aus und verlässt die Seile anschliessend. Danach wechselt ihr die Position mit einem der Seilschwinger und schwingt das Schwungseil so, dass dieser die Übung ausführen kann. Euch stehen hierfür 2 Versuche zur Verfügung.»

Aufbau

2 Lernende schwingen 2 Schwungseile in entgegengesetzte Richtungen.

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. Der Test soll im Unterricht methodisch gut erarbeitet werden.