



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



Double-Dutch (C)

Aufgabe und Durchführung

Ein Lernender springt in zwei gegeneinander geschwungene Seile ein, springt einige Grundsprünge, dann zwei der folgenden Sprung- oder Komplexformen je 4x und verlässt die Seile wieder.

- Side straddle
- Forward straddle
- Bell
- X
- 1/2 Drehung
- 3 Bälle jonglieren
- Mit einem Partner eine Sprungform synchron springen
- Einem Partner einen Ball direkt oder per Bodenpass zuspielen

Bewertung/ Anforderung

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

Beobachtungspunkte

- Einspringen
- 2 Sprung- und/oder Komplexfolgen
- Auspringen

Anweisung für die Lernenden

«Springt in die beiden Seile ein, macht einige Grundsprünge, dann zwei Sprung- und/oder Komplexformen je 4x und verlässt die Seile wieder, ohne einen Fehler zu machen. Euch stehen hierfür 2 Versuche zur Verfügung.»

Aufbau

2 Lernende schwingen 2 Schwungseile in entgegengesetzte Richtungen

Material

2 Schwungseile

Quelle

Kalbfleisch, S. (1988). *Skipping. Das ideale Fitness-Training*. Waldeck: Sport, Spass und Gesundheit.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 5 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.