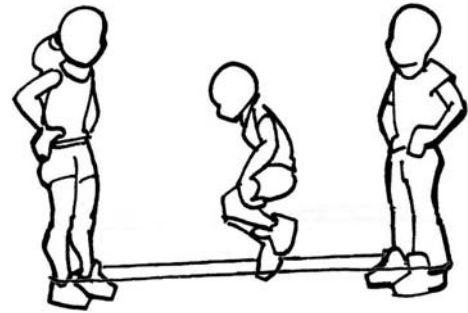




Stufe	1. - 2. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Springen
Kompetenz	In verschiedenen Situationen rhythmisch springen können
Niveau A	Ich kann eine vorgegebene Sprungabfolge rhythmisch absolvieren.
Niveau B	Ich kann eine vorgegebene Sprungabfolge rhythmisch und korrekt absolvieren.
Niveau C	Ich kann eine vorgegebene Sprungabfolge rhythmisch und korrekt unter erschwerten Bedingungen absolvieren.

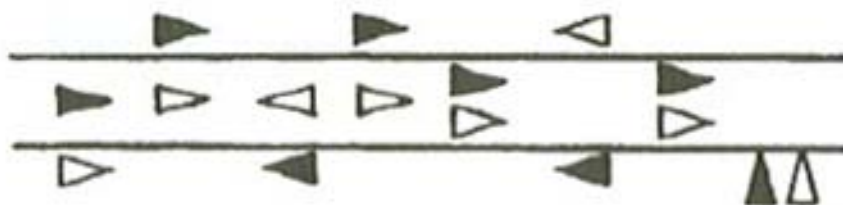


Gummitwistfolge

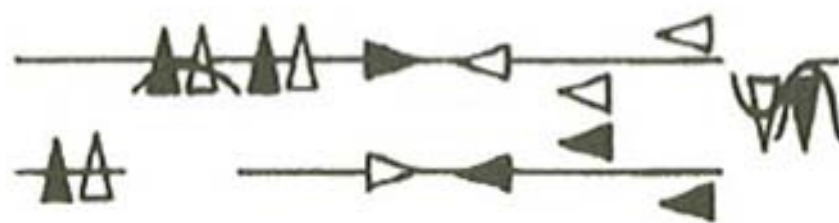
Aufgabe und Durchführung	Die Schülerin/der Schüler springt zwei vorgegebene Gummitwistabfolgen nacheinander.	
Bewertung/ Anforderung	<p><i>Niveau A:</i> Eine der beiden Abfolgen wird korrekt und in einem gleichbleibenden Rhythmus gesprungen. Das Gummiband ist hüftbreit und auf Knöchelhöhe.</p> <p><i>Niveau B:</i> Beide Abfolgen werden korrekt und in einem gleichbleibenden Rhythmus gesprungen. Das Gummiband ist hüftbreit und auf Knöchelhöhe.</p> <p><i>Niveau C:</i> Beide Abfolgen müssen korrekt und in einem gleichbleibenden Rhythmus gesprungen werden. Das Gummiband ist hüftbreit und auf Kniehöhe.</p>	
Beobachtungspunkte	<p>Die folgenden Beobachtungspunkte müssen zutreffen, damit der Test erfüllt ist.</p> <ul style="list-style-type: none"> Keine Form-, Rhythmus- und Berührungsfehler am Gummiband Beide Formen werden nacheinander gesprungen Beim 1. Teil der Übung dürfen die Fersen den Boden nicht berühren Vom Anfang bis zum Schluss wird im gleichen Rhythmus gesprungen 	
Anweisung für die Schüler/-innen	«Bei dieser Aufgabe springst du zwei Abfolgen hintereinander. Halte dich genau an den Ablauf und versuche immer im gleichen Rhythmus zu springen. Du darfst dabei das Gummiband nur dann berühren, wenn es in der Übung vorgesehen ist.»	
Aufbau	-	
Material	Gummiband	
Quelle	Schweizerischer Leichtathletikverband. (1994). <i>Leichtathletiktests für Schule und Verein</i> . Bern. S.9	
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	Zeit	ca. 2 Min für 1 Schüler/-in
	Organisation	Jeweils 3 Schüler/-innen zusammen an der Teststation, sie wechseln sich als Testperson ab.
	Testpersonen	Pro Anlage 3 Testpersonen
	Probleme	Die Sprungabfolgen sind nicht ganz einfach zu lesen. Eine Lehrerdemonstration ist sinnvoll.

Gummitwist:

1. Teil:



2. Teil:



▶ = li Bein

▷ = re Bein