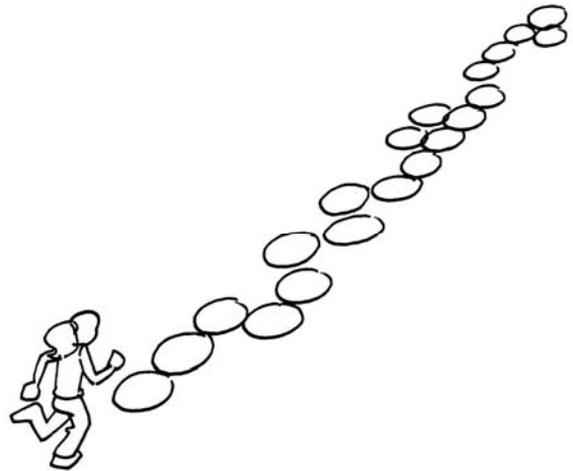




Stufe	1. - 2. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Springen
Kompetenz	In verschiedenen Situationen rhythmisch springen können
Niveau A	Ich kann eine vorgegebene Sprungabfolge rhythmisch absolvieren.
Niveau B	Ich kann eine vorgegebene Sprungabfolge rhythmisch und korrekt absolvieren.
Niveau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



## Reifenspringen

### Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler springt rhythmisch vorwärts von Reif zu Reif mit Umkehrhupf im Wendepunkt.

### Bewertung/ Anforderung

*Niveau A:* Eine vorgegebene Reifenbahn ohne Bein- und Rhythmusfehler springen. Ohne Armbewegung.

*Niveau B:* Eine vorgegebene Reifenbahn ohne Bein- und Rhythmusfehler springen. Bei Sprüngen auf das linke Bein wird der linke Arm seitlich ausgestreckt, bei Sprüngen auf das rechte Bein wird der rechte Arm seitlich ausgestreckt, bei Sprüngen mit beiden Beinen werden beide Arme seitlich ausgestreckt.

*Niveau C:* Eine vorgegebene Reifenbahn ohne Bein- und Rhythmusfehler springen. Bei Sprüngen auf das linke Bein wird der rechte Arm seitlich ausgestreckt, bei Sprüngen auf das rechte Bein wird der linke Arm seitlich ausgestreckt, bei Sprüngen mit beiden Beinen werden beide Arme seitlich ausgestreckt.

Die folgenden Beobachtungspunkte müssen zutreffen, damit der Test erfüllt ist. Die Schüler/-innen haben 2 Versuche.

### Beobachtungspunkte

- Keine Bein- und Rhythmusfehler
- Kein Stillstehen
- Es wird kein Reifen berührt
- Nicht 2x hintereinander in den gleichen Reifen springen
- 2 Armfehler sind möglich (*nur Niveau B*)

### Anweisung für die Schüler/-innen

«Bei dieser Aufgabe springst du vorwärts von Reif zu Reif bis an den Schluss der Reifenbahn. Dort machst du einen Umkehrhupf und springst wieder zurück an den Anfang. In die Reifen auf der linken Seite springst du mit dem linken Bein (und streckst den linken (*Niveau B*)/rechten (*Niveau C*) Arm aus), in die Reifen auf der rechten Seite springst du mit dem rechten Bein (und streckst den rechten (*Niveau B*)/linken (*Niveau C*) Arm aus). Liegen 2 Reifen nebeneinander, springst du mit beiden Beinen gleichzeitig in je einen Reifen (und streckst die Arme seitlich aus (*Niveau B/C*)). Halte dich genau an den Ablauf und versuche immer im gleichen Rhythmus zu springen. Du darfst dabei nicht stehen bleiben oder auf einen Reifen stehen. Du hast 2 Versuche zur Verfügung»

<b>Aufbau</b>	20 Reifen werden in der vorgegebenen Reihenfolge ausgelegt. Die Reifen berühren sich.	
<b>Material</b>	20 Reifen	
<b>Quelle</b>	Schweizerischer Leichtathletikverband. (1994). <i>Leichtathletiktests für Schule und Verein</i> . Bern. S. 9	
<b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b>	Zeit	ca. 1 Min für 1 Schüler/-in
	Organisation	-
	Testpersonen	Pro Anlage 1 Testperson
	Probleme	Die Durchmesser der Reifen können den Schwierigkeitsgrad des Tests verändern. Für Erstklässler ist der Test relativ anspruchsvoll. Die Kompetenz soll über das 1. - 2. Schuljahr aufgebaut werden.

