



Stufe	1. - 2. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Springen
Kompetenz	In verschiedenen Situationen rhythmisch springen können
Niveau A	Ich kann eine vorgegebene Sprungabfolge rhythmisch absolvieren.



## Springseil (A)

### Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler springt Doppelhüpfer mit dem Springseil. Sie/er steht vor dem Springseil, holt aus und springt 10 Mal beidbeinig mit geschlossenen Füßen immer nach einem Zwischenhüpfer über das Seil.

### Bewertung/ Anforderung

Der mit einem Stern <sup>\*</sup> versehene Beobachtungspunkt muss zutreffen und es müssen gesamthaft 4 Punkte erreicht werden, damit der Test erfüllt ist. Die Testperson hat 2 Versuche.

### Beobachtungspunkte

- Die Schülerin/der Schüler kann 10x über das Seil springen ohne einzuhängen (2 Punkte) <sup>\*</sup>
- Die Schülerin/der Schüler hat eine aufrechte Körperhaltung (1 Punkt)
- Die Oberarme liegen am Körper (1 Punkt)
- Die Beine sind nach dem Absprung beinahe gestreckt (1 Punkt)
- Die Schülerin bzw. der Schüler springt rhythmisch (1 Punkt)

### Anweisung für die Schüler/-innen

«Überspringe immer nach einem Zwischenhüpfer beidbeinig das Seil. Versuche mit aufrechtem Oberkörper zu springen und deine Beine nach dem Absprung möglichst gestreckt zu halten. Springe einen gleichmässigen Rhythmus. Kannst du 10x springen? Du hast 2 Versuche zur Verfügung.»

### Aufbau

-

### Material

Springseil

### Quelle

Müller, U. & Baumberger, J. (2002). *Bewegungskünstlerin und Bewegungskünstler*. Horgen: bmsportverlag.ch. S. 14.

### Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 30 Sek. pro Schüler/-in
Organisation	Die anderen Schüler/-innen üben während des Tests für sich oder sind mit einer Zusatzaufgabe beschäftigt.
Testpersonen	Pro Anlage 1 Testperson
Probleme	Viele 1. Klässler können nicht Seilspringen. Die Kompetenz soll über das 1. - 2. Schuljahr aufgebaut werden. Es empfiehlt sich diese erst im 2. Schuljahr zu überprüfen.