



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



Springseil (C)

Aufgabe und Durchführung

Die Schülerin/der Schüler steht vor dem Springseil, holt aus und springt 10x den Grundsprung vorwärts und beidbeinig sowie mindestens zwei weitere Sprungformen 10x. Es darf ausgewählt werden aus: Grätschsprung, Laufsprung, einbeinig Springen, Glocke, Scheren, Ski fahren.

Die Sprünge können aneinander gesprungen gezeigt werden oder mit einem jeweiligen Unterbruch dazwischen.

Bewertung/ Anforderung

Die mit einem Stern* versehenen Beobachtungspunkte müssen zutreffen und es müssen gesamthaft 8 Punkte erreicht werden, damit der Test erfüllt ist.

Beobachtungspunkte

- Die Schülerin/der Schüler kann 10x springen ohne einzuhängen: Grundsprung (2 Punkte) *
- Die Schülerin/der Schüler kann 10x springen ohne einzuhängen: zwei verschiedene selbst gewählte Sprünge (4 Punkte) *
- 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

«Bei dieser Aufgabe zeigst du 2 (oder mehr) verschiedene Sprungformen mit dem Springseil. Spring zuerst den Grundsprung (mit beiden Füßen gleichzeitig springen und pro Sprung einen Durchzug) und dann mindestens noch zwei andere Sprünge, die du auswählen kannst. Du darfst alle Sprünge hintereinander zeigen oder zwischen den einzelnen Formen eine kleine Pause einlegen. Versuche mit aufrechtem Oberkörper zu springen und dass deine Beine nach dem Absprung möglichst gestreckt bleiben. Halte beim Springen einen gleichmässigen Rhythmus. Kannst du jede Sprungform 10x springen?»

Aufbau

-

Material

Springseil

Quelle

Müller, U. & Baumberger, J. (2002). *Bewegungskünstlerin und Bewegungskünstler*. Horgen: bm-sportverlag.ch. S. 17 + 25. Posten 12, 13, 24, 26, 28, 37.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 2 Min. für eine Schülerin/einen Schüler
Organisation	Die anderen Schüler/-innen üben während des Tests für sich oder sind mit einer Zusatzaufgabe beschäftigt. Gelingt ein Teilsprung nicht, darf dieser nochmals wiederholt werden.
Testpersonen	Pro Anlage 1 Testperson
Probleme	-