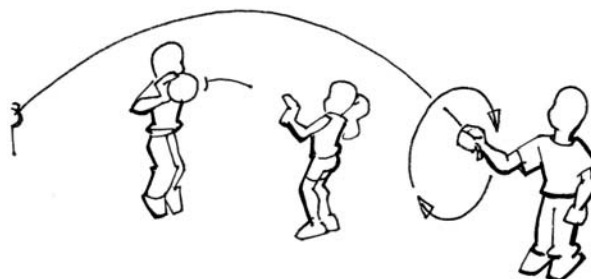




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Koordination
Kompetenz	Anspruchsvolle Bewegungen koordinieren können
Niveau B	Ich kann eine koordinativ anspruchsvolle Aufgabe unter erschwerten Bedingungen ausführen.



Schwungseilspringen + (B)

Aufgabe und Durchführung

Zwei Schüler/-innen laufen mit einem Ball ins Schwungseil, im Seil passen sie sich den Ball 4x zu und führen anschliessend 4 Bodenpässe aus.

Bewertung/ Anforderung

Der Test ist erfüllt, wenn in einem von 2 Versuchen der Ball ohne Fehler 4x direkt gepasst und ohne Zwischensprünge 4x als Bodenpass (indirekt) zugespielt und das Seil ohne Seilberührung verlassen wird und alle folgenden Beobachtungspunkte erfüllt sind. Die Versuche sind auch mit verschiedenen Partnern möglich.

Beobachtungspunkte

- Ins Schwungseil laufen und korrekt springen
- Ballübungen in regelmässigem Sprungrhythmus, keine Zwischensprünge beim Übergang
- 4x direkt passen und fangen
- 4x indirekt passen (Bodenpass) und fangen
- ohne Seilberührung aus dem Seil laufen

Anweisung für die Schüler/-innen

«Ihr habt 2 Versuche für das korrekte Vorzeigen der Ballübungen im Schwungseil. Lauft mit dem Ball in den Händen ins Schwungseil. Im Seil passt ihr euch den Ball in regelmässigem Rhythmus 4x zu, anschliessend (ohne Zwischensprünge) passt ihr euch den Ball 4x via Boden zu (Bodenpässe). Dann verlasst ihr das Schwungseil ohne das Seil zu berühren.»

Aufbau

-

Material

1 Schwungseil, Bälle zur Auswahl (Basket-, Hand- oder Volleyball)

Quelle

-

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 2 Minuten für 2 Schüler/-innen
Organisation	Im Rahmen von Postenarbeit (einer von mehreren Posten ist diese Testübung) oder z.B. Übungsphasen in Lernpartnerschaften. Die Aufgaben sollten v.a. koordinativ und nicht konditionell anspruchsvoll sein. 2 + 2 Schüler/-innen sind an diesem Posten am Einsatz.
Testpersonen	2 Schüler/-innen
Probleme	Der Erfolg hängt einerseits vom Zusammenspiel der 2 Schüler/-innen zusammen, andererseits auch von der Gleichmässigkeit des Seilschwingens. Unter Umständen muss den Testpersonen ein weiterer Versuch zugestanden werden.