

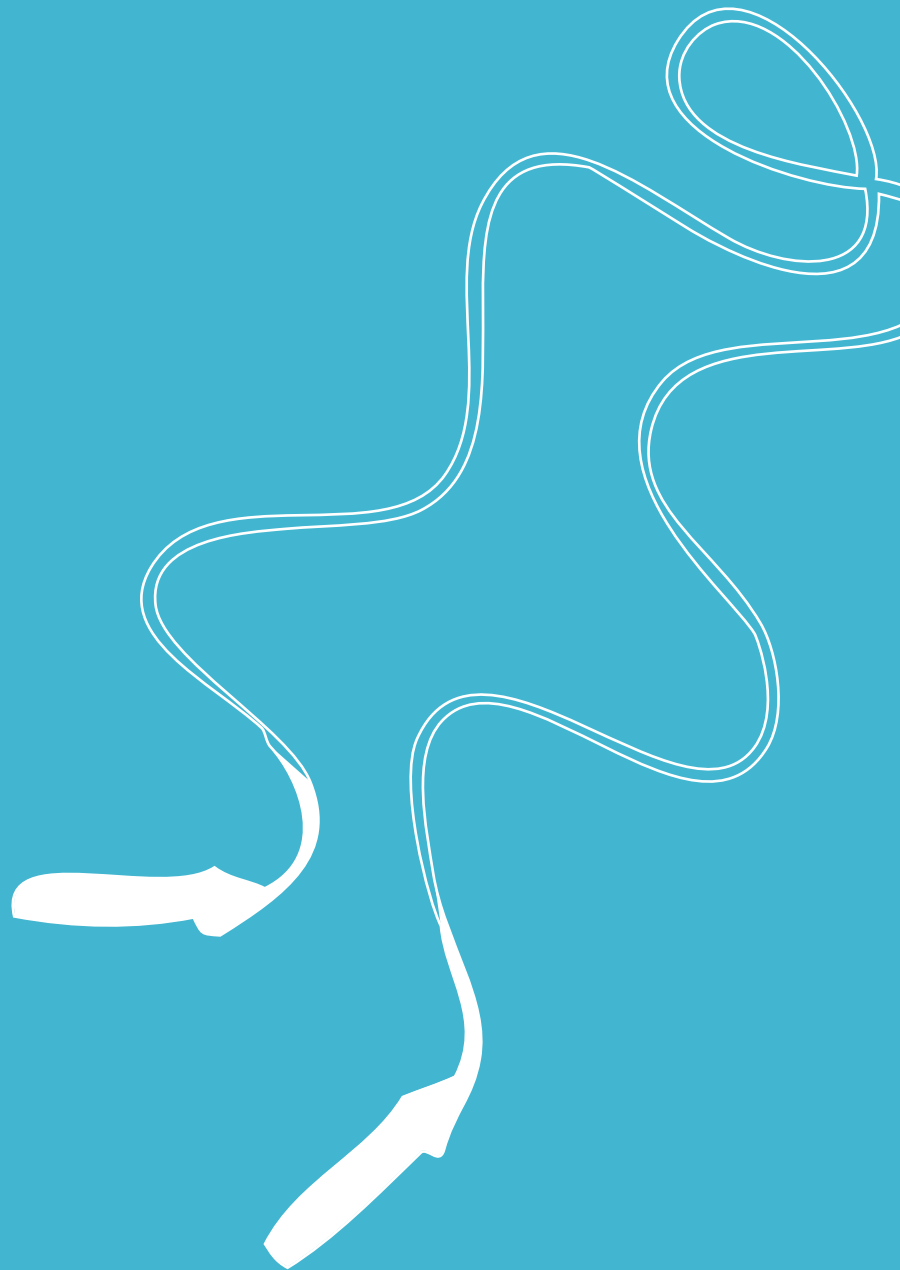
8.

Klasse

> Rhythmisch bewegen


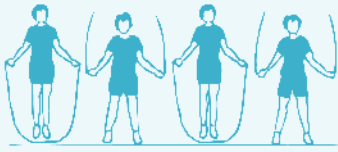
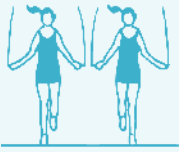

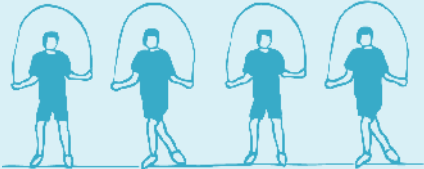


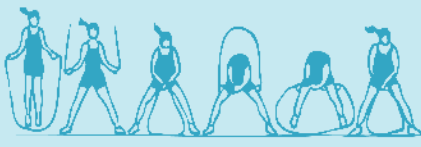

Ropeskipping

Seilspringen überprüft die koordinativen Fähigkeiten.



Aufgabe

Der Schüler zeigt von 5 verschiedenen Grundsprung Varianten je 8 Sprungabfolgen vor (von den Schwierigen nur 4). Er wählt den Schwierigkeitsgrad bei jeder Variante selbst. Grundsprünge zwischen den Varianten sind erlaubt. Die Zählweise pro Sprungabfolge ist auf den Abbildungen mit Zahlen (1, 2) dargestellt.

Schwierigkeitsgrad	Varianten		
Leicht ● ●	Side swing easy jump Im Stehen Seil mit beiden Händen links neben dem Körper schwingen, Grundsprung, Seil rechts neben dem Körper schwingen, Grundsprung.	Side straddle Beine seitwärts öffnen und schliessen.	Jog step Abwechselnd mit dem rechten und dem linken Bein abspringen.
	 <p style="text-align: center;">1 2</p>	 <p style="text-align: center;">1 2</p>	 <p style="text-align: center;">1 2</p>
Mittel ● ● ●	Side swing criss cross Abwechslungsweise im Stehen Seitenschwung und Sprung mit vor dem Oberkörper gekreuzten Armen.	X-it Füße kreuzen und wieder öffnen im Grundsprung.	Backward swing easy jump Grundsprung mit Seildurchzug rückwärts.
	 <p style="text-align: center;">1 2</p>	 <p style="text-align: center;">1 2</p>	 <p style="text-align: center;">1</p>
Schwierig ● ● ● ●	Front back Abwechslungsweise Sprung mit einem Arm vor, ein Arm hinter dem Rücken gekreuzt und Grundsprung.	Back under Nach dem Grundsprung in Grätschstellung landen, danach mit gekreuzten Armen das Seil vorne durch die gegrätschten Beine führen; das Seil über den gebeugten Körper führen. Mit beiden Füßen über das Seil springen.	Double under Pro Grundsprung zwei Seildurchzüge.
	 <p style="text-align: center;">1 2</p>	 <p style="text-align: center;">1</p>	 <p style="text-align: center;">1</p>

Bewertung

- Der Schüler erhält je nach Schwierigkeitsgrad der Sprungvariante 2, 3 oder 4 Punkte.
- Über den ganzen Prüfungsteil können maximal 5 Bonuspunkte für die Körperhaltung/-spannung und die flüssige und fehlerfreie Präsentation vergeben werden. Bei der Vergabe der Bonuspunkte soll auch auf die Ausführung der Grundsprünge zwischen den Sprungvarianten geachtet werden.
- Bei jedem Fehler (Anhängen) werden dem Schüler 0.25 Punkte abgezogen.
- Um die Bewertung zu erleichtern, wird eine Videoaufnahme empfohlen.

Varianten

Forward straddle

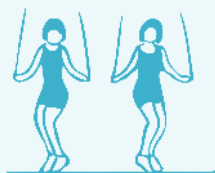
Sprung beidbeinig in Schrittstellung, abwechselnd linkes und rechtes Bein vorne.



1 2

Twister

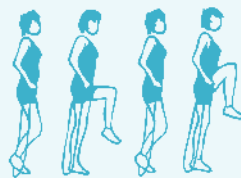
Die Füße im Wechsel nach rechts und links drehen.



1 2

Knee up

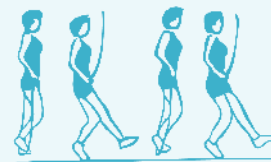
Abwechselnd rechtes und linkes Knie hoch, dazwischen ein Grundsprung.



1 2

Kick step

Im Flug abwechselnd das rechte und linke Bein nach vorne kicken, dazwischen jeweils ein Grundsprung.



1 2

Heel tip

Abwechslungsweise mit der rechten und der linken Ferse den Boden berühren.



1 2

Half turn

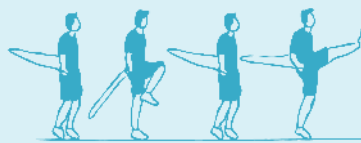
Halbe Drehung, gesprungen oder gelaufen.



1

Can can

Abwechselnd das Knie und dann das gestreckte Bein auf Hüfthöhe bringen, dazwischen ein Grundsprung.



1 2

Kick step direct

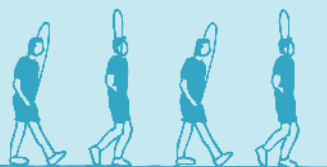
Im Flug abwechselnd das rechte und linke Bein nach vorne kicken, direkter Wechsel.



1 2

Heel tip toe tip

Abwechslungsweise mit der Ferse und den Zehen den Boden berühren, zusätzlich Bein wechseln (Ferse rechts, Zehen rechts, Ferse links, Zehen links).



1 2

Turn

Ganze Drehung, gesprungen oder gelaufen.



1

Brezel

Ein Sprung auf dem linken Fuss, die rechte Hand unter dem rechten Knie nach aussen führen, danach mit einer schnellen Bewegung mit beiden Armen auf der linken Körperseite einen Seitenschwung ausführen, abschliessend Grundsprung.



1

Double kick step

Abwechselnd je 2 x rechts und 2 x links Kicksprung durchführen.



1 2

