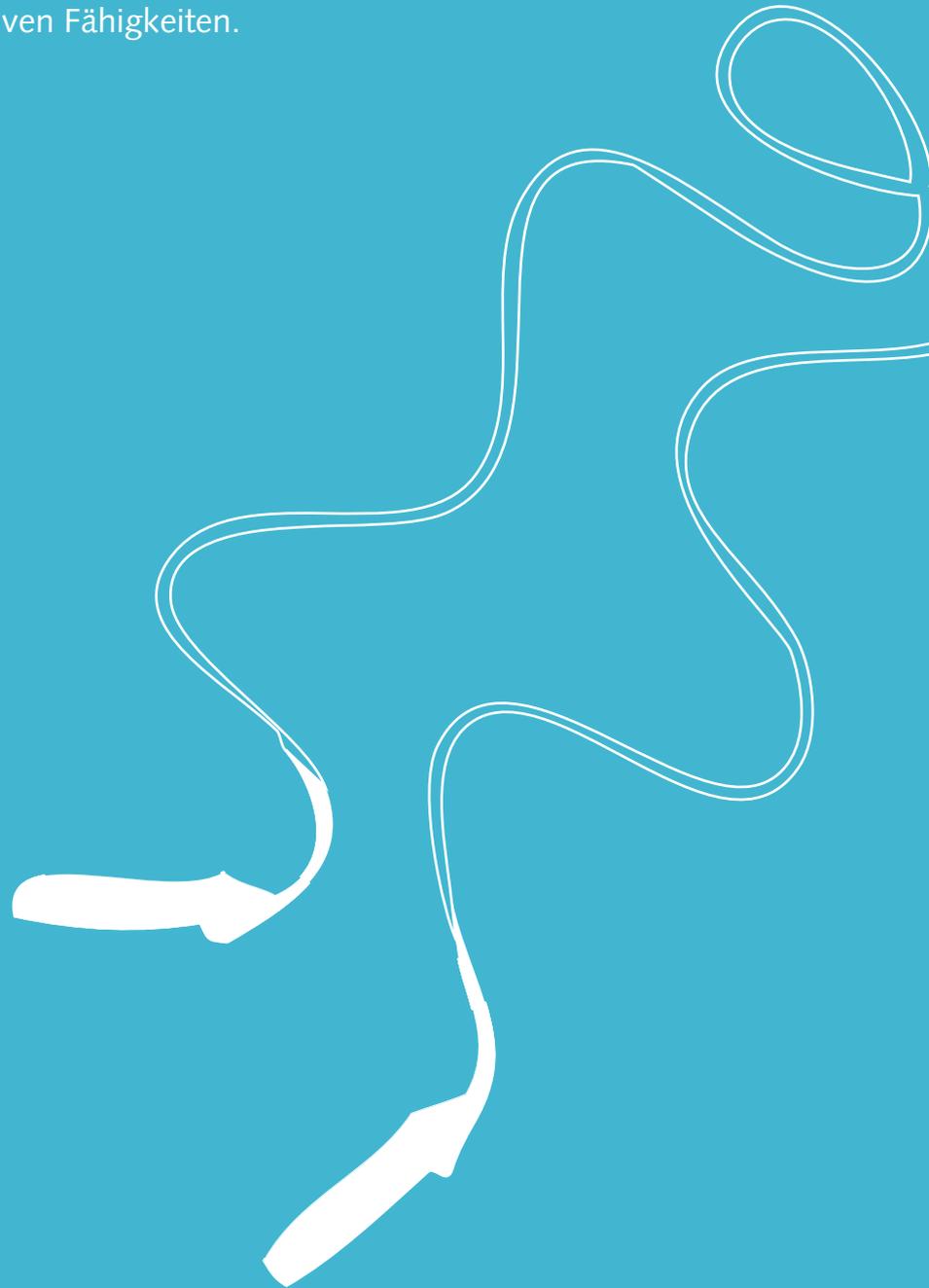


> Rhythmisch bewegen

Ropeskipping

Seilspringen überprüft die koordinativen Fähigkeiten.



Aufgabe

Die Schüler können je acht Sprünge von vier Varianten des Grundsprungs zeigen, wobei zwischen diesen Varianten Grundsprünge erlaubt sind. Die Zählweise pro Sprungfolge ist auf den Abbildungen mit Zahlen (1,2) dargestellt.

Bewertung

- Pro Variante können 5 Punkte erreicht werden.
- Für jeden Fehler (Anhängen) werden 0.5 Punkte abgezogen.
- 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.
- Um die Bewertung zu erleichtern, wird eine Videoaufnahme empfohlen.

Beispiel

- | | |
|--------------------------------------|--------------|
| 1. Variante, 8 Sprünge fehlerfrei | = 5 Punkte |
| 2. Variante, 2x angehängt, minus 1 | = 4 Punkte |
| 3. Variante, 3x angehängt, minus 1.5 | = 3.5 Punkte |
| 4. Variante, 1x angehängt, minus 0.5 | = 4.5 Punkte |

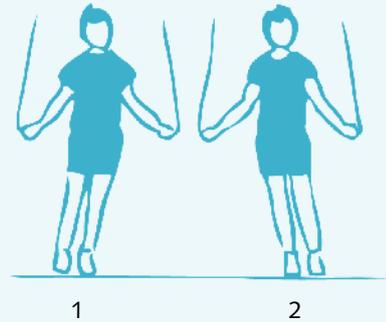
Total Varianten-Punkte	= 17 Punkte
Bonus Ausführungsqualität (max. 5 Punkte)	= 3 Punkte

Gesamttotal	= 20 Punkte
--------------------	--------------------

Varianten

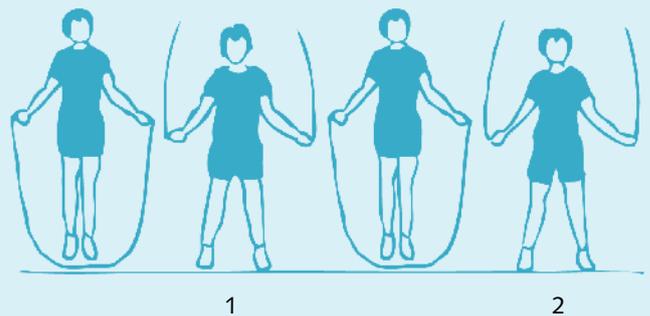
Skier

Im Wechsel mit beiden Füßen nach links und rechts springen.



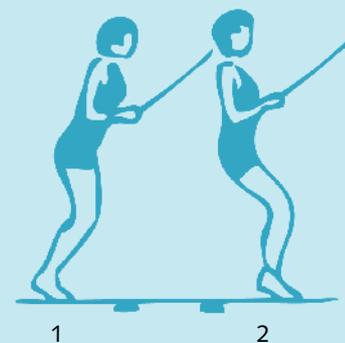
Side straddle

Beine seitwärts öffnen und schliessen.



Bell

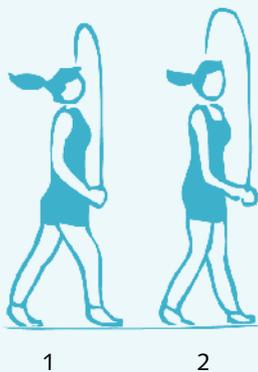
Beidbeinig vorwärts und rückwärts springen.



Varianten

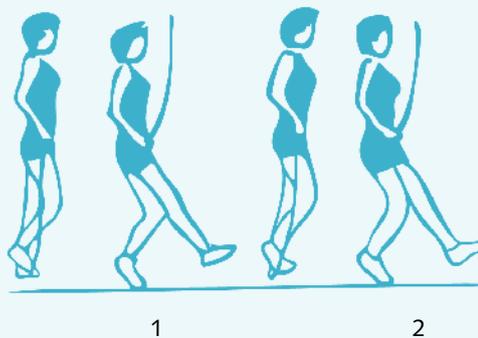
Forward straddle

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



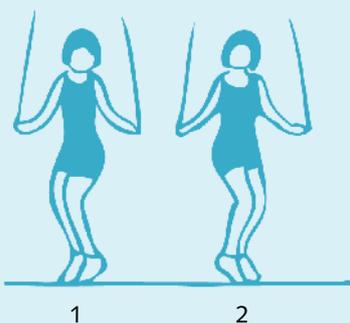
Kick step

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



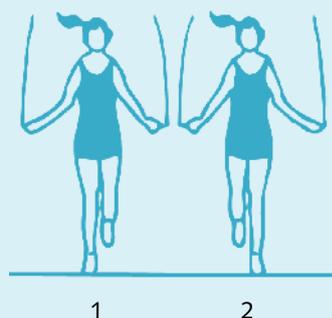
Twister

Die Füße im Wechsel nach rechts und links drehen.



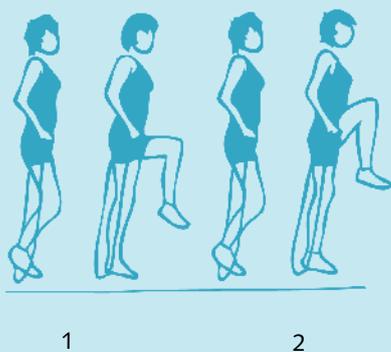
Jog step

Abwechselnd mit dem rechten und dem linken Bein abspringen.



Knee up

Abwechselnd rechtes und linkes Knie hoch, dazwischen ein Grundsprung.



Double jog step

Abwechselnd zweimal auf dem rechten und zweimal auf dem linken Bein springen.

