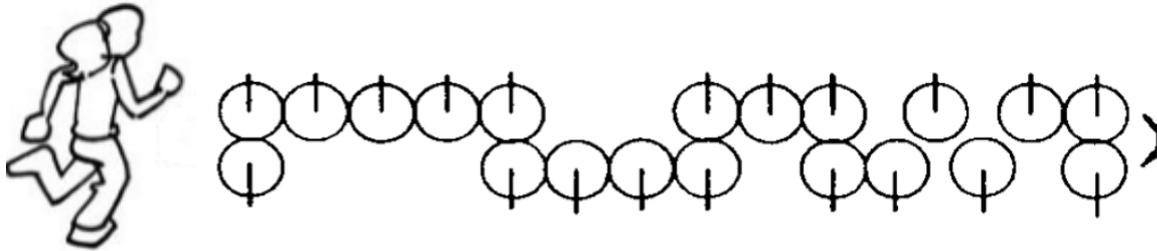


# Lernkontrolle „Rythmisch springen“

## Reifenspringen



### Hinweise

- Reifen links: du springst auf dem linken Bein und streckst den linken Arm aus
- Reifen rechts: du springst auf dem rechten Bein und streckst den rechten Arm aus
- Zwei Reifen nebeneinander: du hüpfst mit beiden Beinen gleichzeitig und streckst beide Arme seitwärts aus
- Schwierige Variante: du springst auf dem rechten Bein und streckst den linken Arm aus, usw.

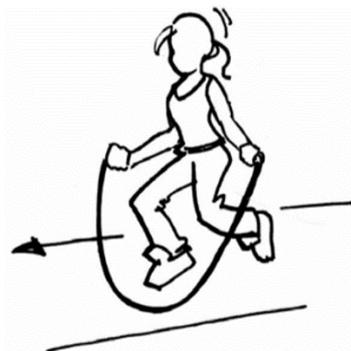
### Beobachtungspunkte

- Keine Bein- und Rhythmusfehler
- Kein Stillstehen
- Es wird kein Reifen berührt
- Nicht 2x hintereinander in den gleichen Reifen springen

	Ich habe die Aufgabe begriffen und weiss, wie die Übung geht
	Ich kann die Folge ohne Reifenberührung und ohne Armbewegungen springen
	Ich kann die Folge auch mit Armbewegungen korrekt und rythmisch springen
	Ich habe die Übung 2x in Folge korrekt und rythmisch der Lehrperson vorgezeigt
	<i>Bestätigung der Lehrperson: Test erfüllt x Normale Variante x Schwierige Variante</i>
	<i>Ich habe die schwierige Variante der Übung 2x in Folge korrekt und rythmisch der Lehrperson vorgezeigt</i>

# Lernkontrolle „Rythmisch springen“

## Sprunglaufen mit Seil



### Hinweise

Bei dieser Aufgabe wird überprüft, ob Du 10 Sprünge in der Vorwärtsbewegung fehlerlos aneinanderreihen kannst. Spring so, dass pro Sprung ein Durchzug mit dem Seil erfolgt. Alle Sprünge müssen auf den Fussballen erfolgen und der Oberkörper muss aufrecht gehalten werden.

### Beobachtungspunkte

- Der Oberkörper wird aufrecht gehalten
- Pro Sprung erfolgt ein Seildurchzug
- Die 10 Sprünge erfolgen mit deutlicher Vorwärtsbewegung
- Die Sprünge werden auf den Fussballen ausgeführt

	Ich habe die Aufgabe begriffen und weiss wie die Übung geht
	Ich kann an Ort 10x oder mehr Seilspringen
	Ich kann in der Vorwärtsbewegung Seilspringen
	Ich kann in der Vorwärtsbewegung 10 Sprünge machen
	Ich kann in der Vorwärtsbewegung 10 Sprünge machen und laufe dazu auf den Fussballen und mit aufrechtem Oberkörper
	<i>Bestätigung der Lehrperson: Test erfüllt</i>
	<i>Ich habe den Test erfüllt und kann mehr als 10 Sprünge, nämlich so viele:</i>