

Lernziel Seillaufen (LA-Test 3.2):

Ich kann 10x Sprunglaufen ohne Fehler mit gleichzeitigem Durchschwingen des Seils bei jedem Sprung .

Beurteilungskriterien:

Lernziel erfüllt: - 10x ohne Fehler mit Vorwärtsbewegung
 - aufrechte Körperhaltung

LZ übertroffen: - oben beschriebene Kriterien erfüllt
 - deutliche Vorwärtsbewegung
 - regelmässiger Sprungrhythmus

LZ weit übertroffen: - oben beschriebene Kriterien erfüllt
 - Schwungbein wird blockiert (rechter Winkel)
 - weitere Steigerung der Vorwärtsbewegung