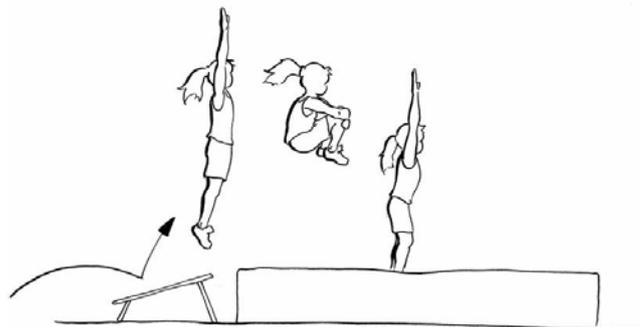




Stufe	5. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Fliegen
Kompetenz	Flugphasen gestalten
Niveau B	Ich kann im Flug Kunststücke vorführen



## Minitrampolin: Hocksprung (B)

### Aufgabe und Durchführung

Die/der Schüler/-in springt einen Hocksprung mit dem Minitrampolin. 3 Sprünge nach dem Einspringen. Bei jedem Sprung beobachtet die beurteilende Person 2–3 Beobachtungspunkte. Alle Beobachtungspunkte müssen bei den 3 Sprüngen deutlich erkannt werden. Beachte: Keine Rückmeldung an die Testperson während den Sprüngen.

### Bewertung/ Anforderung

Alle Beobachtungspunkte müssen erfüllt sein

### Beobachtungspunkte

- Absprung: Körperspannung (kein unkontrolliertes Kippen ins Hohlkreuz)
- Absprung: Arme von hinten vorwärts hochführen
- Flug: Oberkörper aufrecht, schnelles Anziehen und Strecken der Beine
- Landung: weich, im 1. Drittel des Weichbodens

### Anweisung für die Schüler/-innen

«Bei diesem Test wird kontrolliert, ob ihr auf dem Minitrampolin den Hocksprung beherrscht. Lauft kontrolliert an und springt kräftig ab. Im Flug zieht ihr bei aufrechtem Oberkörper die Beine blitzschnell an und streckt sie sofort wieder. Die Landung muss sanft im 1. Drittel des Weichbodens erfolgen.»

### Aufbau

1 Anlage mit 1 Minitrampolin und 1 Weichboden

### Material

1 Minitrampolin, 1 Weichboden, 3 kleine Matten hinter dem Weichboden, evtl. 1 Markierungskegel zur Limitierung des Anlaufs

### Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (2005). Lehrmittel Sporterziehung Band 4. Bern: EDMZ. Bro 3.  
Baumberger, J. & Müller, U. (2009). Lehrbeilagen zum Lehrmittel Sporterziehung, Band 4. Horgen: bm.sportverlag.ch.

### Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 5 Min. für 4 Schüler/-innen
Organisation	4 Schülerinnen und Schüler absolvieren nach dem Einspringen je 3 Durchgänge mit einem Strecksprung, der Rest der Schülerinnen und Schüler spielt in der anderen Hallenhälfte selbständig.
Testpersonen	pro Anlage 4 Schüler/-innen
Probleme	-