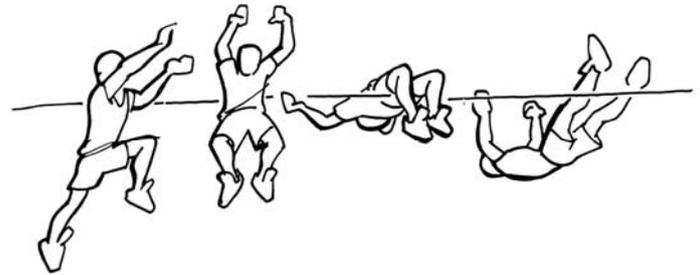




Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Springen
Kompetenz	Knotenpunkte leichtathletischer Sprungdisziplinen koordinieren können
Niveau A	Ich kann die grundlegenden Knotenpunkte leichtathletischer Sprünge koordinieren und zeige somit beim Springen eine <u>genügende Leistung</u> .
Niveau B	Ich kann die zentralen Knotenpunkte leichtathletischer Sprünge koordinieren und zeige somit beim Springen eine <u>gute Leistung</u> .
Niveau C	Ich kann alle Knotenpunkte leichtathletischer Sprünge koordinieren und zeige somit eine <u>sehr gute Leistung</u> .



## Hochsprung – Fosburyflop

<b>Aufgabe und Durchführung</b>	Die Lernenden springen aus einem Bogenanlauf (letzte 3 Schritte) kräftig in die Höhe und führen einen Fosburyflop aus. Dafür haben sie 3 Versuche.
<b>Bewertung/ Anforderung</b>	<p><i>Niveau A:</i> Der Test ist erfüllt, wenn in einem der 3 Versuche die mit einem (A) gekennzeichneten Beobachtungspunkte erkennbar sind.</p> <p><i>Niveau B:</i> Der Test ist erfüllt, wenn in einem der 3 Versuche die mit einem (B) gekennzeichneten Beobachtungspunkte erkennbar sind.</p> <p><i>Niveau C:</i> Der Test ist erfüllt, wenn in einem der 3 Versuche die mit einem (C) gekennzeichneten Beobachtungspunkte erkennbar sind und 2 weitere Beobachtungspunkte beobachtbar sind.</p>
<b>Beobachtungspunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• letzte drei Schritte als Bogenlauf (jam-ta-tam) (A/B/C)</li><li>• Körper über der Latte gestreckt (A)/überstreckt (B/C)</li><li>• Landung auf dem Rücken, Beine zeigen in Anlaufrichtung (A/B/C)</li><li>• Anlauf als Steigerungslauf, dynamische Bewegung (B/C)</li><li>• Absprung: Schwungbeineinsatz rechtwinklig</li><li>• Absprung: Steigphase deutlich erkennbar</li><li>• Absprung: Schwungarmeinsatz deutlich</li></ul>
<b>Anweisung für die Lernenden</b>	«In diesem Test geht es um einen korrekten Fosburyflop. Nach Anlauf mit den letzten drei Schritten als Bogen (jam-ta-tam) springen Sie kräftig in die Höhe und zeigen einen korrekten Fosburyflop. Sie haben 3 Versuche.»
<b>Aufbau</b>	Hochsprunganlage im Freien oder Anlagebau in der Halle (ab der Sprunghöhe 1.20m sind 2 übereinander gelegte Schaumstoffmatten oder Langbänke unter der Schaumstoffmatte empfehlenswert).
<b>Material</b>	Hochsprung-Gummiseil oder –Latte; in der Halle (pro Anlage): 2 Hochsprungständer, 1-2 Schaumstoffmatten, 6-8 Matten zur Absicherung (auch 16er-Matten sinnvoll)

**Quelle**

Reimann, E. (2005). Sportheft Sekundarstufe I. Horgen: Verlag Baumberger & Müller.  
Reimann, E. (2007). Unterrichtshilfen zu Planen- Durchführen- Auswerten. Lehrbeilagen zum Lehrmittel Sporterziehung, Band 5. Horgen: Verlag Baumberger & Müller.

**Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte**

Zeit	ca. 30 Min. für ca. 10 Lernende
Organisation	Halbklassenunterricht: Die eine Hälfte spielt selbständig oder hat eine andere Aufgabe, die selbständig durchgeführt werden kann. Die andere Hälfte ist beim Hochsprung (2 Anlagen verfügbar). Auf einer Anlage wird geübt. In einer vereinbarten Reihenfolge zeigen die Lernenden abwechselnd der Lehrperson auf der anderen Anlage vor. Jede/-r Lernende Schüler zeigt 3 Sprünge vor.
Testpersonen	Pro Anlage 1 Testperson
Probleme	Beobachten mehrerer technischer Merkmale, Einsatz einer Videokamera sinnvoll und zeitsparend