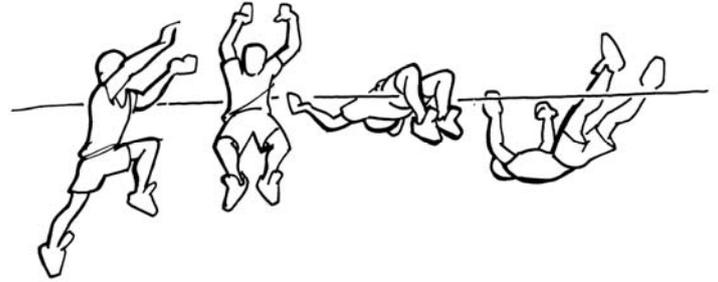




Stufe	10. bis 12. Schuljahr Berufsschule
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Springen
Kompetenz	Grundlegende Aspekte leichtathletischer Sprungdisziplinen koordinieren können
Niveau A	Ich kann die grundlegenden Aspekte leichtathletischer Sprünge koordinieren und zeige somit beim Springen eine genügende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



Hochsprung auf Höhe

Aufgabe und Durchführung	Aus einem Bogenanlauf (letzte drei Schritte) kräftig in die Höhe springen und einen Fosburyflop ausführen (empfohlen). Es sind aber auch andere Hochsprungstechniken mit einbeinigem Absprung möglich. Pro Höhe stehen 3 Versuche zur Verfügung.
Bewertung/ Anforderung	Der Test ist erfüllt, wenn in einem der 3 Sprünge eine Höhe innerhalb der Niveauanforderung erreicht wird. <i>Niveau A:</i> Damen: $\geq 1.10\text{m}$ Herren: $\geq 1.30\text{m}$ <i>Niveau B:</i> Damen: $\geq 1.25\text{m}$ Herren: $\geq 1.40\text{m}$ <i>Niveau C:</i> Damen: $\geq 1.40\text{m}$ Herren: $\geq 1.60\text{m}$
Beobachtungspunkte	-
Anweisung für die Lernenden	«In diesem Test geht es um einen möglichst hohen Hochsprung. Ich empfehle Ihnen den Fosburyflop zu springen. Sie können auch eine andere Technik mit einbeinigem Absprung wählen. Sie haben pro Höhe 3 Versuche. Die höchste erreichte Höhe zählt.»
Aufbau	Hochsprunganlage im Freien oder Anlagebau in der Halle: Ab der Sprunghöhe 1.20m sind 2 übereinander gelegte Schaumstoffmatten oder Langbänke unter der Schaumstoffmatte empfehlenswert.
Material	Hochsprunglatte, 2 Hochsprungständer, 1-2 Schaumstoffmatten, 6-8 Matten zur Absicherung (auch 16er-Matten sinnvoll)
Quelle	Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1998). Lehrmittel Sporterziehung Band 5. Bern: EDMZ. Bro 4, S. 18. 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 12 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; unterschiedliche Anfangshöhe). In der vereinbarten Reihenfolge springen die Lernenden. Wer die Höhe übersprungen hat, ist Hilfsperson, bis die Höhe um 5cm erhöht wird. Wer 3x eine Höhe nicht übersprungen hat wird Hilfsperson oder erhält eine andere Aufgabe.
Testpersonen	1 Testperson, 1-2 Hilfspersonen für das Auflegen der Latte
Probleme	-