



| | |
|---------------|---|
| Stufe | 10. bis 12. Schuljahr Berufsschule |
| Dimensio n | 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 . |



Weitsprung

Aufgabe und Durchführung Die Lernenden führen aus schnellem Anlauf mit Absprung in der Absprungzone einen technisch korrekten Weitsprung aus. Dafür haben sie 3 Versuche.

Bewertung/ Anforderung

Niveau A: Das Niveau ist erreicht, wenn in einem der 3 Versuche die mit einem (A) gekennzeichneten Beobachtungspunkte erkennbar sind.

Niveau B: Das Niveau ist erreicht, wenn in einem der 3 Versuche die mit einem (B) gekennzeichneten Beobachtungspunkte erkennbar sind und 1 weiterer Beobachtungspunkt beobachtbar ist.

Niveau C: Das Niveau ist erreicht, wenn in einem der 3 Versuche die mit einem (C) gekennzeichneten Beobachtungspunkte und 2 weitere Beobachtungspunkte beim Absprung erkennbar sind.

Beobachtungspunkte

- Schneller Anlauf, dynamische Bewegung (A/B/C)
- Absprung: Oberkörper aufrecht (A/B/C)
- Flugphase: Hangphase in Hohlkreustellung erkennbar (A/B/C)
- Landung: Füsse vor Gesäss, kein Zurückfallen (B/C)
- Absprung: Sprungbein gestreckt
- Absprung: Schwungknie rechtwinklig, dynamisch eingesetzt
- Absprung: Schwungarmeinsatz sichtbar

Anweisung für die Lernenden «In diesem Test geht es um einen korrekten Weitsprung. Aus schnellem Anlauf springen Sie in der Absprungzone kräftig ab, gehen in der Luft in eine Hangphase und bringen die Beine bei der Landung so weit als möglich nach vorne. Sie haben 3 Versuche.»

Aufbau Weitsprunganlage

Material Rechen und Besen für das Herrichten der Anlage

Quelle <http://www.sportunterricht.de>

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 Weitsprung (mehrere Anlagen verfügbar). Auf allen Anlagen wird gesprungen. In der vereinbarten Reihenfolge zeigen die Lernenden der Lehrperson den Weitsprung auf der vereinbarten Anlage vor. Jede/-r Lernende zeigt 3 Weitsprünge vor. |
| Testpersonen | Pro Anlage 1 Testperson |
| Probleme | Beobachten mehrerer technischer Merkmale. Einsatz einer Videokamera sinnvoll und zeitsparend Bemerkung: Anstatt eines Hangsprunges kann auch die Technik des Schrittsprunges gezeigt werden. Anstelle der Hangphase müssen dann die Schritte in der Flugphase erkennbar sein! Die beiden Techniken werden idealerweise mit Hilfe von Reihenbildern den Lernenden vorgestellt. |