



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.



Weitsprung auf Weite

Aufgabe und Durchführung	Die Lernenden führen aus schnellem Anlauf mit Absprung in der Absprungzone einen Schrittsprung aus. Dafür haben sie 3 Versuche.
Bewertung/ Anforderung	Der Test ist erfüllt, wenn in einem der 3 Sprünge eine Weite innerhalb der Niveauanforderung erreicht wird. <i>Niveau A:</i> Damen: $\geq 3.50\text{m}$ Herren: $\geq 4.00\text{m}$ <i>Niveau B:</i> Damen: $\geq 4.00\text{m}$ Herren: $\geq 4.50\text{m}$ <i>Niveau C:</i> Damen: $\geq 4.50\text{m}$ Herren: $\geq 5.00\text{m}$
Beobachtungspunkte	-
Anweisung für die Lernenden	«Bei dieser Aufgabe geht es um einen möglichst weiten Schrittsprung. Aus schnellem Anlauf springen Sie in der Absprungzone kräftig ab, zeigen in der Luft eine Schrittstellung und bringen die Beine bei der Landung so weit als möglich nach vorne. Der weiteste Sprung von 3 Versuchen zählt.»
Aufbau	Weitsprunganlage
Material	Messband, Markiernagel, Rechen und Besen für das Herrichten der Anlage
Quelle	Reimann, E. (2007). Unterrichtshilfen zu Planen- Durchführen- Auswerten. Lehrbeilagen zum Lehrmittel Sporterziehung, Band 5. Horgen: Verlag Baumberger & Müller. Reimann, E. (2005). Sportheft Sekundarstufe I. Horgen: Verlag Baumberger & Müller. Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1998). Lehrmittel Sporterziehung Band 5. Bern: EDMZ. Bro 4, S. 16.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 30 Min. für 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 zum Einspringen). Nacheinander in einer vereinbarten Reihenfolge springen die Lernenden. Jede/-r Lernende springt 3 Schrittsprünge.
Testpersonen	1 Testperson, 1-2 Hilfspersonen für die Messung der Weite
Probleme	-