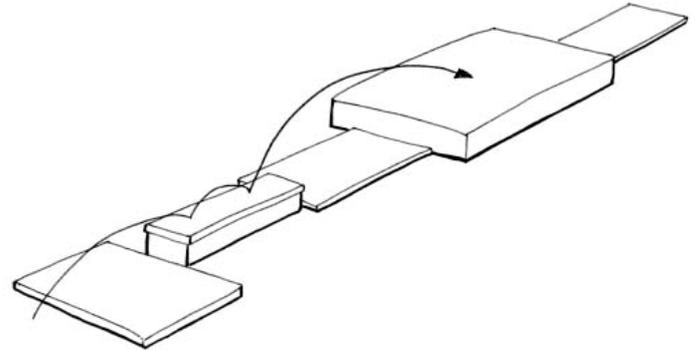




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Springen
Kompetenz	Grundlegende Bewegungen des Springens in leichtathletischen Disziplinen ausführen
Niveau A	Ich kann in Sprungdisziplinen die wesentlichen Aspekte der grundlegenden Bewegung koordinieren.
Niveau B	Ich kann in Sprungdisziplinen in einer dynamischen Bewegung wichtige Aspekte der grundlegenden Bewegung koordinieren.
Niveau C	Ich kann in Sprungdisziplinen in einer dynamischen Bewegung alle grundlegenden Aspekte der Bewegung koordinieren.



Kastenweitsprung

Aufgabe und Durchführung	Aus Anlauf (ca. 7m) Weitsprung ab Kastenoberteil mit Landung im Langsitz auf der Schaumstoffmatte. Je ein Sprung mit der Schrittfolge re-li-re und li-re-li.
Bewertung/ Anforderung	<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 und 1 weiterer Beobachtungspunkt beobachtbar ist.</p> <p><i>Niveau C:</i> Der Test ist erfüllt, wenn in einem der 3 Versuche alle Beobachtungspunkte erkennbar sind.</p>
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> • korrekte Schrittfolge (je 1x re-li-re und li-re-li) (A/B/C) • Absprung: Oberkörper aufrecht (A/B/C) • Landung im Langsitz (A/B/C) • Schnelle, dynamische Bewegung (B/C) • Absprung: Sprungbein gestreckt • Absprung: Schwungknie rechtwinklig • Absprung: deutlicher Schwungarmeinsatz • Flugphase: deutliche Schrittstellung
Anweisung für die Schüler/-innen	«Dieser Test überprüft eure Fähigkeit mit korrekter Schrittfolge rechts und links vom Kastenoberteil abzuspringen und im Langsitz auf der Schaumstoffmatte zu landen. Ihr führt aus kurzem Anlauf einen Schrittsprung rechts und links aus, wobei der letzte Schritt auf dem Kastenoberteil ausgeführt wird.»
Aufbau	Geräteanordnung: Matte quer, Kastenoberteil längs (20-30cm hoch), Matte längs, Schaumstoffmatte, dünne Matten oder 2 Schaumstoffmatten
Material	Kastenoberteil, 2-8 Matten, 1-2 Schaumstoffmatten
Quelle	Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). <i>Lehrmittel Sporterziehung Band 5, 6.-9. Schuljahr</i> . Bern: EDMZ. Bro 4, S. 16.
Praktische Umsetzung und	Zeit ca. 1 Min. für 1 Schüler/-in

Erfahrungswerte

Organisation	Im Rahmen von Postenarbeit (einer von mehreren Posten ist diese Testübung). Die Aufgaben sollten vor allem koordinativ und nicht konditionell anspruchsvoll sein.
Testpersonen	Pro Anlage 1 Testperson
Probleme	Beobachten mehrerer technischer Merkmale, Einsatz einer Videokamera zwingend