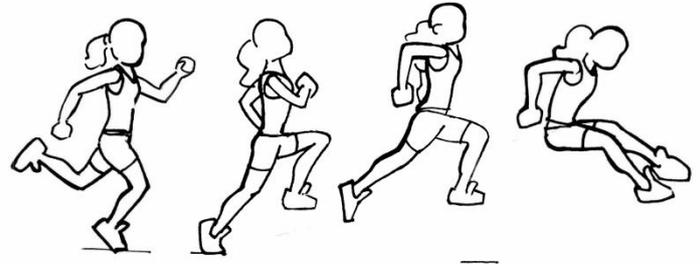




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Springen
Kompetenz	Grundlegende Bewegungen des Springens in leichtathletischen Disziplinen ausführen
Niveau A	Ich kann in Sprungdisziplinen die wesentlichen Aspekte der grundlegenden Bewegung koordinieren.
Niveau B	Ich kann in Sprungdisziplinen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



Schrittsprung

Aufgabe und Durchführung	Aus schnellem Anlauf mit Absprung in der Absprungzone einen technisch korrekten Schrittsprung ausführen. 3 Versuche.
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 Beobachtungspunkte erkennbar sind.</p>
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none">• Schneller Anlauf, dynamische Bewegung (A/B/C)• Absprung: Oberkörper aufrecht (A/B/C)• Flugphase: deutliche Schrittstellung (A/B/C)• Landung: Füße vor Gesäss (B/C)• Absprung: Sprungbein gestreckt• Absprung: Schwungknie rechtwinklig• Absprung: Schwungarmeinsatz sichtbar
Anweisung für die Schüler/-innen	«In diesem Test geht es um einen korrekten Schrittsprung. Aus schnellem Anlauf springt ihr in der Absprungzone kräftig ab, zeigt in der Luft eine Schrittstellung und bringt die Beine bei der Landung so weit als möglich nach vorne. Ihr habt drei Versuche.»
Aufbau	Weitsprunganlage
Material	Rechen und Besen für das Herrichten der Anlage
Quelle	Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2005). <i>Sportheft Sekundarstufe 1</i> . Horgen: bm-sportverlag.ch. S. 18.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 30 Min. für ca. 10 Schüler/-innen
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 Schüler/-innen der Lehrperson den Weitsprung auf der vereinbarten Anlage vor. Jede Schüler/-in zeigt 3 Schrittsprünge vor.
Testpersonen	Pro Anlage 1 Testperson
Probleme	Beobachten mehrerer technischer Merkmale, Einsatz einer Videokamera zwingend