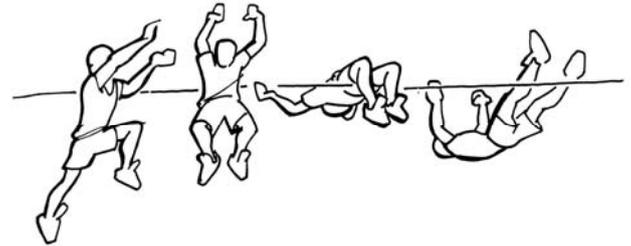




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Springen
Kompetenz	Grundlegende Bewegungen des Springens in leichtathletischen Disziplinen ausführen
Niveau A	Ich kann in Sprungdisziplinen die wesentlichen Aspekte der grundlegenden Bewegung koordinieren.
Niveau B	Ich kann in Sprungdisziplinen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



## Hochsprung – Fosburyflop

<b>Aufgabe und Durchführung</b>	Aus einem Bogenanlauf (letzte 3 Schritte) kräftig in die Höhe springen und einen Fosburyflop ausführen. 3 Versuche.
<b>Bewertung/ Anforderung</b>	<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>
<b>Beobachtungspunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Letzte drei Schritte als Bogenlauf (jam-ta-tam) (A/B/C)</li> <li>• Körper über der Latte gestreckt (A)/überstreckt (B/C)</li> <li>• Landung auf dem Rücken, Beine zeigen in Anlaufrichtung (A/B/C)</li> <li>• Anlauf als Steigerungslauf, Dynamische Bewegung (B/C)</li> <li>• Absprung: Schwungbeineinsatz rechtwinklig</li> <li>• Absprung: Steigphase deutlich erkennbar</li> <li>• Absprung: Schwungarmeinsatz deutlich</li> </ul>
<b>Anweisung für die Schüler/-innen</b>	«In diesem Test geht es um einen korrekten Fosburyflop. Nach Anlauf mit den letzten drei Schritten als Bogen (jam-ta-tam) sprint ihr kräftig in die Höhe und zeigt einen korrekten Fosburyflop. Ihr habt drei Versuche.»
<b>Aufbau</b>	Hochsprunganlage im Freien oder Anlagebau in der Halle (ab der Sprunghöhe 1.20m sind 2 übereinander gelegte Schaumstoffmatten oder Langbänke unter der Schaumstoffmatte empfehlenswert).
<b>Material</b>	Hochsprung-Gummiseil oder –Latte; in der Halle (pro Anlage): 2 Hochsprungständer, 1-2 Schaumstoffmatten, 6-8 Matten zur Absicherung (auch 16er-Matten sinnvoll)
<b>Quelle</b>	Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2005). <i>Sportheft Sekundarstufe 1</i> . Horgen: bm-sportverlag.ch. S. 18. Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2004). <i>Unterrichtshilfen zu Planen – Durchführen - Auswerten. Lehrbeilagen zum Lehrmittel Sporterziehung Band 5</i> . Horgen: bm-sportverlag.ch. S. 36-37.

**Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte**

Zeit	ca. 30 Min. für ca. 10 Schüler / Schülerinnen
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). Auf einer Anlage wird geübt. In einer vereinbarten Reihenfolge zeigen die Schülerinnen / Schüler der Lehrperson auf der anderen Anlage vor. Jede Schülerin/jeder Schüler zeigt 3 Sprünge vor.
Testpersonen	Pro Anlage 1 Testperson
Probleme	Beobachten mehrerer technischer Merkmale, Einsatz einer Videokamera zwingend