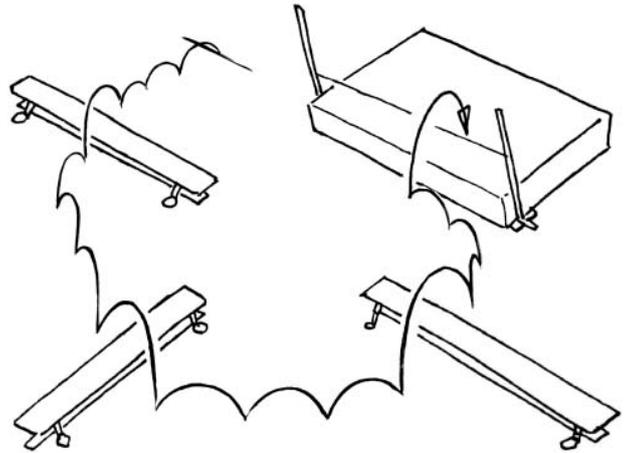




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Springen
Kompetenz	Grundlegende Bewegungen des Springens in leichtathletischen Disziplinen ausführen
Niveau A	Ich kann in Sprungdisziplinen die wesentlichen Aspekte der grundlegenden Bewegung koordinieren.
Niveau B	Ich kann in Sprungdisziplinen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



Hochsprungkreis

Aufgabe und Durchführung	Auf einer Kreisbahn sind 3 Hindernisse (Langbänke) aufgestellt, die im 3er-Rhythmus (immer gleiches Sprungbein) übersprungen werden müssen mit einem abschliessenden Hochsprung auf die Schaumstoffmatte. Je ein Durchgang mit dem linken und dem rechten Sprungbein nacheinander. 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.</p> <p><i>Niveau C:</i> Der Test ist erfüllt, wenn in einem der 3 Versuche die mit einem (C) gekennzeichneten Beobachtungspunkte (alle) erkennbar sind.</p>
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Je ein Durchgang mit linkem und rechtem Sprungbein nacheinander erfolgreich (A/B/C) • Korrekte Schrittfolge (Rhythmus: jam-ta-tam-Sprung-Landung-jam-ta-tam etc, 4x dasselbe Sprungbein) (A/B/C) • Dynamische Bewegung (B/C) • Oberkörper aufrecht (B/C) • Deutlicher, blockierender Schwungbeineinsatz (B/C) • Deutlicher Einsatz beider Schwungarme (C) • Hohe Sprünge mit deutlicher Streckphase des Sprungbeins (C) • Hochsprung muss Fosbury-Flop sein; bei der Landung auf dem Rücken schauen die Füsse in Anlaufrichtung (C)
Anweisung für die Schüler/-innen	«In diesem Test zeigt ihr, ob ihr auf einer Kreisbahn im 3er-Rhythmus 3 Langbänke überspringen und nach dem letzten 3er-Rhythmus einen Hochsprung springen könnt. Diese Sprungfolge führt ihr nacheinander mit dem rechten und mit dem linken Sprungbein aus. Achtet auf folgenden Rhythmus: jam-ta-tam-Sprung-Landung-jam-ta-tam...»
Aufbau	Geräteanordnung: vgl. Skizze oben oder LM, Bro 4/5, S.18; statt Kastenelemente sind Langbänke geeigneter, weil problemlos individuell unterschiedliche Schrittlängen möglich sind; durch das Auslegen einer Matte zwischen den Hochsprungständern werden die Schülerinnen und Schüler gezwungen, im ersten Drittel der Anlage abzuspringen.
Material	3 Langbänke, 2 Hochsprungständer, Hochsprung-Gummiseil oder –Latte, 1 Schaumstoffmatte, 6-8 Matten zur Absicherung (auch 16er-Matten sinnvoll)
Quelle	Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). <i>Lehrmittel Sporterziehung Band 5, 6.-9. Schuljahr</i> . Bern: EDMZ. Bro 4, S. 18.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 2 Min. für 1 Schüler / 1 Schülerin
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