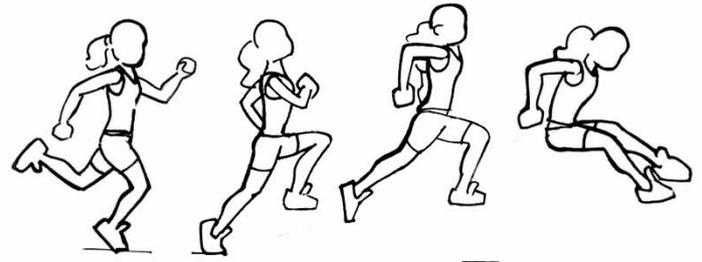




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Sprungleistung
Kompetenz	Im Springen mit leichtathletischen Bewegungen eine Leistung erbringen
Niveau A	Ich erreiche im Springen mit leichtathletischen Bewegungen eine genügende Leistung.
Niveau B	Ich erreiche im Springen mit leichtathletischen Bewegungen eine gute Leistung.
Niveau C	Ich erreiche im Springen mit leichtathletischen Bewegungen eine sehr gute Leistung.



Schrittsprung auf Weite

Aufgabe und Durchführung	Aus schnellem Anlauf mit Absprung in der Absprungzone einen Schrittsprung ausführen. 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>	<i>Niveau B:</i>	<i>Niveau C:</i>
	Mädchen: $\geq 2.90\text{m}$	$\geq 3.50\text{m}$	$\geq 4.20\text{m}$
	Knaben: $\geq 3.50\text{m}$	$\geq 4.20\text{m}$	$\geq 4.70\text{m}$
Beobachtungspunkte	-		
Anweisung für die Schüler/-innen	«Bei dieser Aufgabe geht es um einen möglichst weiten 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. Der weiteste Sprung eurer 3 Versuche zählt.»		
Aufbau	Weitsprunganlage		
Material	Messband, Markiernagel, Rechen und Besen für das Herrichten der Anlage		
Quelle	Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). <i>Lehrmittel Sporterziehung Band 5, 6.-9. Schuljahr</i> . Bern: EDMZ. Bro 4, S. 16. 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. 33. 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 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 zum Einspringen). In der vereinbarten Reihenfolge springen die Schüler/-innen. Jede Schülerin/jeder Schüler springt 3 Schrittsprünge. Die Testperson zeigt mit dem Finger die Absprungstelle an, die Hilfsperson markiert mit dem Nagel den hintersten Abdruck und hält an diese Stelle die 0 des Massbands. Die Testperson liest die Weite ab.	
	Testpersonen	1 Testperson, 1-2 Hilfspersonen für die Messung der Weite	
	Probleme	-	