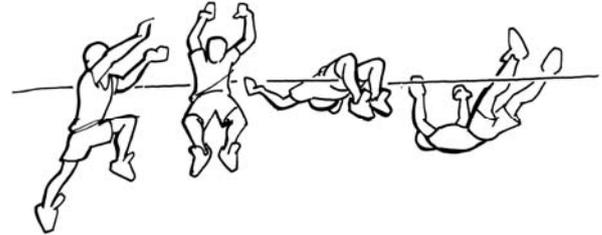




Stufe	7. - 9. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Sprungleistung
Kompetenz	Im Springen mit leichtathletischen Bewegungen eine Leistung erbringen
Niveau A	Ich erreiche im Springen mit leichtathletischen Bewegungen eine genügende Leistung.
Niveau B	Ich erreiche im Springen mit leichtathletischen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



Hochsprung auf Höhe

Aufgabe und Durchführung

Aus einem Bogenanlauf (letzte drei Schritte) kräftig in die Höhe springen und einen Fosburyflop ausführen (empfohlen). Es sind aber auch andere Hochsprungstechniken mit einbeinigem Absprung möglich. Pro Höhe stehen 3 Versuche zur Verfügung.

Bewertung/ Anforderung

Der Test ist erfüllt, wenn in einem der 3 Sprünge eine Höhe innerhalb der Niveauanforderung erreicht wird.

	Niveau A:	Niveau B:	Niveau C:
Mädchen:	≥ 1.00m	≥ 1.10m	≥ 1.25m
Knaben:	≥ 1.10m	≥ 1.25m	≥ 1.40m

Beobachtungspunkte

-

Anweisung für die Schüler/-innen

«In diesem Test geht es um einen möglichst hohen Hochsprung. Ich empfehle euch den Fosburyflop zu springen. Ihr könnt auch eine andere Technik mit einbeinigem Absprung wählen. Ihr habt pro Höhe drei Versuche. Die höchste erreichte Höhe zählt.»

Aufbau

Hochsprunganlage im Freien oder Anlagebau in der Halle: Ab der Sprunghöhe 1.20m sind 2 übereinander gelegte Schaumstoffmatten oder Langbänke unter der Schaumstoffmatte empfehlenswert.

Material

Hochsprunglatte, 2 Hochsprungständer, 1-2 Schaumstoffmatten, 6-8 Matten zur Absicherung (auch 16er-Matten sinnvoll)

Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). *Lehrmittel Sporterziehung Band 5, 6.-9. Schuljahr*. Bern: EDMZ. Bro 4, S. 18.
Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2004). *Unterrichtshilfen zu Planen – Durchführen - Auswerten. Lehrbeilagen zum Lehrmittel Sporterziehung Band 5*. Horgen: bm-sportverlag.ch. S. 36-37.
Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2005). *Sportheft Sekundarstufe 1*. Horgen: bm-sportverlag.ch. S. 18.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 30 Min. für 12 Schüler/-innen
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; unterschiedliche Anfangshöhe). In der vereinbarten Reihenfolge springen die Schülerinnen / Schüler. Wer die Höhe übersprungen hat, ist Hilfsperson, bis die Höhe um 5cm erhöht wird. Wer 3x eine Höhe nicht übersprungen hat wird Hilfsperson oder erhält eine andere Aufgabe.
Testpersonen	1 Testperson, 1-2 Hilfspersonen für das Auflegen der Latte
Probleme	-