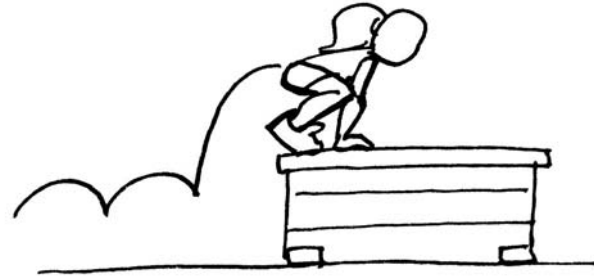





Stufe	1. - 2. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Kraft/ Haltung
Kompetenz	Über eine Rumpfstabilität verfügen, die ein sicheres Sporttreiben und vielfältiges Bewegen im Alltag ermöglicht
Niveau B	Ich kann meinen Körper in verschiedenen Körperstellungen stützend kurze Zeit halten.



Hasensprung

Aufgabe und Durchführung	Die Schülerin oder der Schüler springt aus einem kurzen Anlauf wie ein Hase auf einen Schwedenkasten auf.	
Bewertung/ Anforderung	Aus einem kurzen Anlauf von drei oder vier Schritten springen die Schüler/-innen beidbeinig vom Boden ab, stützen sich mit den Händen auf dem Schwedenkasten ab und springen mit beiden Füßen auf den Kasten auf. Die Schüler/-innen haben 2 Versuche.	
Beobachtungspunkte	 <ul style="list-style-type: none"> • Beidbeiniger Absprung • Hände stützen gleichzeitig auf Schwedenkasten auf • Füße werden miteinander auf den Kasten aufgesetzt 	 <ul style="list-style-type: none"> • Landung auf den Knien oder dem Bauch • Nur ein Fuss wird auf dem Kasten aufgesetzt
Anweisung für die Schüler/-innen	<p><i>Lehrerdemonstration sinnvoll</i></p> <p>«Du springst wie ein Hase auf ein Hindernis auf. Dazu nimmst du einen kurzen Anlauf von drei oder vier Schritten, springst beidbeinig vom Boden ab, stützt dich ca. nach dem ersten Viertel des Schwedenkastens mit beiden Händen auf dem Kasten ab und landest mit beiden Füßen auf dem Schwedenkasten. Du hast zwei Versuche.»</p>	
Aufbau	Schwedenkasten mit 2 oder 3 Elementen (Deckel und 1 – 2 Teile), je nach Grösse der Schüler/-in, in einem Viertel der Turnhalle aufstellen.	
Material	2 Schwedenkasten	
Quelle	Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1998). <i>Lehrmittel Sporterziehung Band 3, 1.-4. Schuljahr</i> . Bern: EDMZ. Bro 3, S. 12.	
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	Zeit	ca. 1 Min. für 4 Schülerinnen und Schüler
	Organisation	Eine Gruppe von 4 Schüler/-innen hält sich in einem Turnhallenviertel auf und springt nacheinander. Die andern Schülerinnen und Schüler sind selber beschäftigt.
	Testpersonen	Pro Anlage 2 Schüler/-innen
	Probleme	-