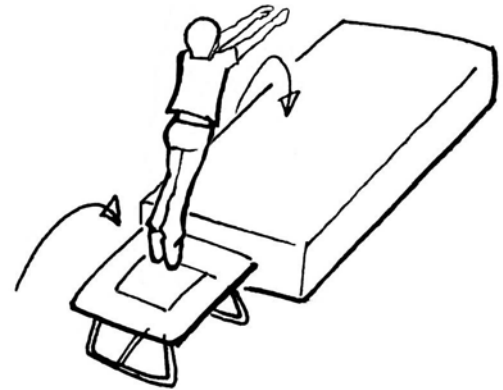




Stufe	5. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Fliegen
Kompetenz	Flugphasen gestalten
Niveau A	Ich kann im Flug den Körper kontrollieren.



Minitrampolin: Strecksprung (A)

Aufgabe und Durchführung	Die/der Schüler/-in springt einen Strecksprung mit dem Minitrampolin. 3 Sprünge nach dem Einspringen.								
Bewertung/ Anforderung	Bei jedem Sprung beobachtet die beurteilende Person 2–3 Beobachtungspunkte. Alle Beobachtungspunkte müssen bei den 3 Sprüngen deutlich erkannt werden. Beachte: Keine Rückmeldung an die Testperson während den Sprüngen.								
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> • Absprung: Körperspannung (kein Kippen des Beckens ins Hohlkreuz) • Absprung: Arme von hinten vorwärts hochführen • Flug: Körper gespannt (kein Hohlkreuz) • Landung: weich, im 1. Drittel des Weichbodens 								
Anweisung für die Schüler/-innen	«Bei diesem Test wird kontrolliert, ob ihr auf dem Minitrampolin den Strecksprung beherrscht. Lauft kontrolliert an und springt kräftig ab. Im Flug spannt ihr den Körper und landet dann sanft auf dem Weichboden (Bild der Flugphase zeigen). Die Landung muss im 1. Drittel des Weichbodens erfolgen.»								
Aufbau	1 Anlage mit Minitrampolin und Weichboden								
Material	1 Minitrampolin, 1 Weichboden, 3 kleine Matten hinter dem Weichboden, evtl. 1 Markierungskegel zur Limitierung des Anlaufs								
Quelle	Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (2005). Lehrmittel Sporterziehung Band 4. Bern: EDMZ. Bro 3. Baumberger, J. & Müller, U. (2009). Lehrbeilagen zum Lehrmittel Sporterziehung, Band 4. Horgen: bm.sportverlag.ch.								
Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte	<table> <tr> <td>Zeit</td> <td>ca. 5 Min. für 4 Schüler/-innen</td> </tr> <tr> <td>Organisation</td> <td>4 Schüler/-innen absolvieren nach dem Einspringen je 3 Durchgänge mit einem Strecksprung</td> </tr> <tr> <td>Testpersonen</td> <td>pro Anlage 4 Schüler/-innen</td> </tr> <tr> <td>Probleme</td> <td>-</td> </tr> </table>	Zeit	ca. 5 Min. für 4 Schüler/-innen	Organisation	4 Schüler/-innen absolvieren nach dem Einspringen je 3 Durchgänge mit einem Strecksprung	Testpersonen	pro Anlage 4 Schüler/-innen	Probleme	-
Zeit	ca. 5 Min. für 4 Schüler/-innen								
Organisation	4 Schüler/-innen absolvieren nach dem Einspringen je 3 Durchgänge mit einem Strecksprung								
Testpersonen	pro Anlage 4 Schüler/-innen								
Probleme	-								