



Stufe	4. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Springen
Kompetenz	Einbeiniges Abpringen zielgerichtet anwenden
Niveau A	Ich kann Grundformen des einbeinigen Springens ausführen.



Sprunglaufen mit Seil (A)

Aufgabe und Durchführung

Die Schüler/-innen können Sprunglaufen mit gleichzeitigem Schwingen des Seils bei jedem Sprung.

Bewertung/ Anforderung

Es werden 10 Sprünge fehlerlos aneinandergereiht und alle Beobachtungspunkte erfüllt. Die Schüler/-innen haben 2 Versuche zur Verfügung.

Beobachtungspunkte

- Der Oberkörper wird aufrecht gehalten.
- Pro Sprung erfolgt ein Seildurchzug.
- Die 10 Sprünge erfolgen mit deutlicher Vorwärtsbewegung.
- Die Sprünge werden auf den Fussballen ausgeführt.

Anweisung für die Schüler/-innen

Lehrerdemonstration sinnvoll

«Bei dieser Aufgabe wird überprüft, ob ihr 10 Sprünge in der Vorwärtsbewegung fehlerlos aneinanderreihen könnt. Springt so, dass pro Sprung ein Durchzug mit dem Seil erfolgt. Alle Sprünge müssen auf den Fussballen erfolgen und der Oberkörper muss aufrecht gehalten werden. Ihr habt 2 Versuche, um das zu schaffen.»

Aufbau

-

Material

Seile

Quelle

Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (2005). Lehrmittel Sporterziehung Band 4. Bern: EDMZ. Bro. 4.
Baumberger, J. & Müller, U. (2009). Unterrichtshilfen zum Planen – Durchführen – Auswerten. Lehrerbeilage zum Lehrmittel Sporterziehung. Band 4. Horgen: bm-sportverlag.ch.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	pro Schüler/-in ca. 2 Min.
Organisation	Evtl. die restlichen Schüler/-innenn mit einer anderen Aufgabe beschäftigen
Testpersonen	1 Schüler/-in
Probleme	-