



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



Fünfer-Hupf (A)

Aufgabe und Durchführung

Es werden 5 Sprünge auf dem gleichen Sprungbein aneinandergereiht und alle Beobachtungspunkte erfüllt. Die besseren Versuche jedes Beines werden zusammengerechnet.

Bewertung/ Anforderung

Die folgenden Beobachtungspunkte müssen erfüllt werden. Die Schüler/-innen haben 2 Versuche mit jedem Bein, um mind. folgende Weiten zu springen:
Mädchen: 13 m
Knaben: 14 m

Beobachtungspunkte

- Start: Fuss hinter der Startlinie, Schwungbein in der Luft.
- 5 aufeinander folgende Sprünge mit dem linken (rechten) Bein.
- Beidbeinige Landung zum sicheren Stand auf beiden Füssen.
- Messung der Distanz von der Startlinie bis zur Ferse des weiter hinten postierten Fusses.

Anweisung für die Schüler/-innen

«Bei dieser Aufgabe wird überprüft, wie weit ihr mit 5 aufeinander folgenden Sprüngen mit dem gleichen Bein springen könnt. Ihr stellt euch mit dem Standbein hinter der Startlinie auf. Der Fuss darf dabei die Linie nicht berühren. Das Schwungbein ist in der Luft und hat keinen Bodenkontakt. Jetzt springt ihr mit dem Standbein 5x hintereinander ab und versucht möglichst weit zu kommen. Nach dem fünften Absprung müsst ihr beidbeinig landen, ohne das Gleichgewicht zu verlieren. Jetzt wird die Distanz von der Startlinie bis zum hintersten Fussabdruck gemessen. Ihr habt je 2 Versuche mit dem linken und dem rechten Bein. Die grössten Weiten links und rechts werden zusammengerechnet.»

Aufbau

1 "Sprunganlage" in der Halle aufstellen

Material

Messband, Klebband für Messbandfixierung, Messlatte für das Bestimmen der Weite

Quelle

Vogt, M. (2005). Swiss Ski Power Test. Online verfügbar unter <http://www.swiss-ski.ch/ausbildung/downloads/power-test.html>.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 1 Min pro Schüler/-in
Organisation	Evtl. die restlichen Schüler/ -innen mit einer anderen Aufgabe beschäftigen
Testpersonen	1 Schüler/-in
Probleme	Übertritt beim Start, Gleichgewichtsverlust bei der Landung = ungültiger Versuch