



Stufe	6. Schuljahr
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Springen
Kompetenz	Einbeiniges Abspringen zielgerichtet anwenden
Niveau B	Ich kann die zentralen technischen Merkmale des Hoch- bzw. Weitspringens anwenden und erbringe eine gute Leistung.
Niveau C	Ich kann die zentralen technischen Merkmale des Hoch- bzw. Weitspringens anwenden und erbringe eine sehr gute Leistung.



## Schrittsprung (B/C)

**Aufgabe und Durchführung** Die Schüler/-innen können die technischen Merkmale des Schrittsprungs umsetzen. Messung: Einbeiniger Absprung in der Absprungzone. Landepunkt ist beobachtbar. Der Nullpunkt wird mit dem Messband vom Absprungort aus (Zehenspitze) gemessen. Es wird vom hintersten Abdruck im Sand aus gemessen.

**Bewertung/ Anforderung**

*Niveau B:*  
Mädchen:  $\geq 3.20$  m  
Knaben:  $\geq 3.40$  m

*Niveau C:*  
Mädchen:  $\geq 3.70$  m  
Knaben:  $\geq 3.90$  m

Der Test ist erfüllt, wenn alle Beobachtungspunkte erfüllt werden und in 3 Versuchen die vorgegebene Weite mindestens 1x erreicht oder überschritten wird.

**Beobachtungspunkte**

- Anlauf: Steigerungslauf auf den Fussballen.
- Absprung: Das Sprungbein ist gestreckt, der Oberschenkel des Schwungbeins ist waagrecht.
- Flug: Eine weite Schrittstellung ist beobachtbar.
- Landung: Die Beine werden nach vorne gebracht.

**Anweisung für die Schüler/-innen** «Bei dieser Aufgabe geht es darum, dass ihr einerseits möglichst weit springt und andererseits den Bewegungsablauf des Schrittsprungs korrekt vorzeigt. Es stehen euch 3 Versuche zur Verfügung, um das zu schaffen.»

**Aufbau** Weitsprunganlage im Freien

**Material** 1 Rechen, 1 Messband, 1 Stecknagel

**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	2 Hilfspersonen einsetzen. Eine Gruppe überprüfen und die andern Schüler/-innen beschäftigen
Testpersonen	1 Schüler/-in
Probleme	Messungenauigkeiten