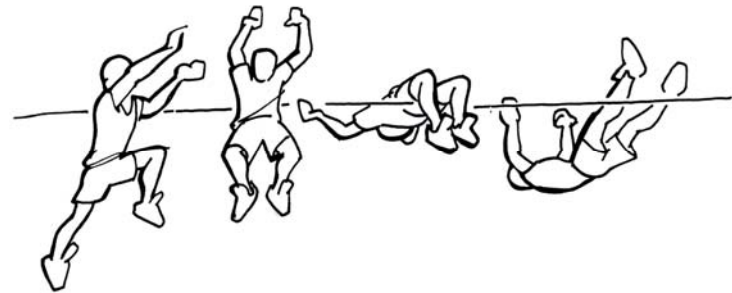




Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Springen
Kompetenz	Knotenpunkte leichtathletischer Sprungdisziplinen koordinieren können
Niveau A	Ich kann die grundlegenden Knotenpunkte leichtathletischer Sprünge koordinieren und zeige somit beim Springen eine genügende Leistung .
Niveau B	Ich kann die zentralen Knotenpunkte leichtathletischer Sprünge koordinieren und zeige somit beim Springen eine gute Leistung .
Niveau C	Ich kann alle Knotenpunkte leichtathletischer Sprünge koordinieren und zeige somit eine sehr gute Leistung .



Hochsprung – Fosburyflop

Aufgabe und Durchführung	Die Lernenden springen aus einem Bogenanlauf (letzte 3 Schritte) kräftig in die Höhe und führen einen Fosburyflop aus. Dafür haben sie 3 Versuche.
Bewertung/ Anforderung	<p><i>Niveau A:</i> Der Test ist erfüllt, wenn in einem der 3 Versuche die mit einem (A) gekennzeichneten Beobachtungspunkte erkennbar sind.</p> <p><i>Niveau B:</i> Der Test ist erfüllt, wenn in einem der 3 Versuche die mit einem (B) gekennzeichneten Beobachtungspunkte erkennbar sind und 1 weiterer Beobachtungspunkt beobachtbar ist.</p> <p><i>Niveau C:</i> Der Test ist erfüllt, wenn in einem der 3 Versuche alle Beobachtungspunkte erkennbar sind.</p>
Beobachtungspunkte	<ul style="list-style-type: none"> • letzte drei Schritte als Bogenlauf (jam-ta-tam) (A/B/C) • Körper über der Latte gestreckt (A)/überstreckt (B/C) • Landung auf dem Rücken, Beine zeigen in Anlaufrichtung (A/B/C) • Anlauf als Steigerungslauf, dynamische Bewegung (B/C) • Absprung: Schwungbeineinsatz rechtwinklig • Absprung: Steigphase deutlich erkennbar • Absprung: Schwungarmeinsatz deutlich
Anweisung für die Lernenden	«In diesem Test geht es um einen korrekten Fosburyflop. Nach Anlauf mit den letzten drei Schritten als Bogen (jam-ta-tam) springt ihr kräftig in die Höhe und zeigt einen korrekten Fosburyflop. Ihr habt drei Versuche.»
Aufbau	Hochsprunganlage im Freien oder Anlagebau in der Halle (ab der Sprunghöhe 1.20m sind 2 übereinander gelegte Schaumstoffmatten oder Langbänke unter der Schaumstoffmatte empfehlenswert).
Material	Hochsprung-Gummiseil oder –Latte; in der Halle (pro Anlage): 2 Hochsprungständer, 1-2 Schaumstoffmatten, 6-8 Matten zur Absicherung (auch 16er-Matten sinnvoll)
Quelle	Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2005). <i>Sportheft Sekundarstufe 1</i> . Horgen: bm-sportverlag.ch. S. 18. Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2004). <i>Unterrichtshilfen zu Planen – Durchführen - Auswerten. Lehrbeilagen zum Lehrmittel Sporterziehung Band 5</i> . Horgen: bm-sportverlag.ch. S. 36-37.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit	ca. 30 Min. für ca. 10 Lernende
Organisation	Halbklassenunterricht: Die eine Hälfte spielt selbständig oder hat eine andere Aufgabe, die selbständig durchgeführt werden kann. Die andere Hälfte ist beim Hochsprung (2 Anlagen verfügbar). Auf einer Anlage wird geübt. In einer vereinbarten Reihenfolge zeigen die Lernenden abwechselnd der Lehrperson auf der anderen Anlage vor. Jede/-r Lernende Schüler zeigt 3 Sprünge vor.
Testpersonen	Pro Anlage 1 Testperson
Probleme	Beobachten mehrerer technischer Merkmale, Einsatz einer Videokamera zwingend