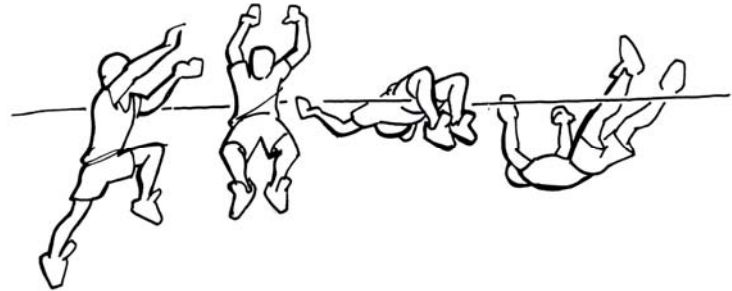




Stufe	10. - 12. Schuljahr Gymnasium
Dimension	Sachkompetenz
Teildimension	Springen
Kompetenz	Knotenpunkte leichtathletischer Sprungdisziplinen koordinieren können
Niveau A	Ich kann die grundlegenden Knotenpunkte leichtathletischer Sprünge koordinieren und zeige somit beim Springen eine <u>genügende Leistung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



Hochsprung auf Höhe

Aufgabe und Durchführung

Aus einem Bogenanlauf (letzte drei Schritte) kräftig in die Höhe springen und einen Fosburyflop ausführen (empfohlen). Es sind aber auch andere Hochsprungstechniken mit einbeinigem Absprung möglich. Pro Höhe stehen 3 Versuche zur Verfügung.

Bewertung/Anforderung

Der Test ist erfüllt, wenn in einem der 3 Sprünge eine Höhe innerhalb der Niveaueanforderung erreicht wird.

	Niveau A:	Niveau B:	Niveau C:
Damen:	≥ 1.10m	≥ 1.25m	≥ 1.40m
Herren:	≥ 1.30m	≥ 1.45m	≥ 1.60m

Beobachtungspunkte

-

Anweisung für die Lernenden

«In diesem Test geht es um einen möglichst hohen Hochsprung. Ich empfehle euch den Fosburyflop zu springen. Ihr könnt auch eine andere Technik mit einbeinigem Absprung wählen. Ihr habt pro Höhe drei Versuche. Die höchste erreichte Höhe zählt.»

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

Hochsprunglatte, 2 Hochsprungständer, 1-2 Schaumstoffmatten, 6-8 Matten zur Absicherung (auch 16er-Matten sinnvoll)

Quelle

ESK Eidg. Sportkommission. (1998). *Lehrmittel Sporterziehung Band 5, Broschüre 4*. Bern. S.18.
Reimann, E. / Baumberger, J. / Müller, U. (2004). *Unterrichtshilfen zum Planen – Durchführen – Auswerten. Lehrerbeilage zum Lehrmittel Sporterziehung. Band 5*. Horgen: bm-sportverlag.ch. S.36-37.
Reimann, E. (2005): *Sportheft Sekundarstufe I*. Horgen: bm-sportverlag.ch. S.18.

Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte

Zeit ca. 30 Min. für 12 Lernende

Organisation Halbklassenunterricht: Die eine Hälfte springt selbständig oder hat eine andere Aufgabe, die selbständig durchgeführt werden kann. Die andere Hälfte ist beim Hochsprung (2 Anlagen verfügbar; unterschiedliche Anfangshöhe). In der vereinbarten Reihenfolge springen die Lernenden. Wer die Höhe übersprungen hat, ist Hilfsperson, bis die Höhe um 5cm erhöht wird. Wer 3x eine Höhe nicht übersprungen hat wird Hilfsperson oder erhält eine andere Aufgabe.

Testpersonen 1 Testperson, 1-2 Hilfspersonen für das Auflegen der Latte

Probleme -