



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 <b>genügende Leistung</b> .
Niveau B	Ich kann die zentralen Knotenpunkte leichtathletischer Sprünge koordinieren und zeige somit beim Springen eine <b>gute Leistung</b> .
Niveau C	Ich kann alle Knotenpunkte leichtathletischer Sprünge koordinieren und zeige somit eine <b>sehr gute Leistung</b> .



## Schrittsprung

<b>Aufgabe und Durchführung</b>	Die Lernenden führen aus schnellem Anlauf mit Absprung in der Absprungzone einen technisch korrekten Schrittsprung aus. Dafür haben sie 3 Versuche.
<b>Bewertung/ Anforderung</b>	<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>
<b>Beobachtungspunkte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schneller Anlauf, dynamische Bewegung (A/B/C)</li> <li>• Absprung: Oberkörper aufrecht (A/B/C)</li> <li>• Flugphase: deutliche Schrittstellung (A/B/C)</li> <li>• Landung: Füsse vor Gesäss (B/C)</li> <li>• Absprung: Sprungbein gestreckt</li> <li>• Absprung: Schwungknie rechtwinklig</li> <li>• Absprung: Schwungarmeinsatz sichtbar</li> </ul>
<b>Anweisung für die Lernenden</b>	«In diesem Test geht es um einen korrekten Schrittsprung. Aus schnellem Anlauf springt ihr in der Absprungzone kräftig ab, zeigt in der Luft eine Schrittstellung und bringt die Beine bei der Landung so weit als möglich nach vorne. Ihr habt 3 Versuche.»
<b>Aufbau</b>	Weitsprunganlage
<b>Material</b>	Rechen und Besen für das Herrichten der Anlage
<b>Quelle</b>	Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2005). <i>Sportheft Sekundarstufe 1</i> . Horgen: bm-sportverlag.ch. S. 18.

**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 Weitsprung (mehrere Anlagen verfügbar). Auf allen Anlagen wird gesprungen. In der vereinbarten Reihenfolge zeigen die Lernenden der Lehrperson den Weitsprung auf der vereinbarten Anlage vor. Jede/-r Lernende zeigt 3 Schrittsprünge vor.
Testpersonen	Pro Anlage 1 Testperson
Probleme	Beobachten mehrerer technischer Merkmale, Einsatz einer Videokamera zwingend