



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> .



## Weitsprung auf Weite

<b>Aufgabe und Durchführung</b>	Die Lernenden führen aus schnellem Anlauf mit Absprung in der Absprunzone einen Schrittsprung aus. Dafür haben sie 3 Versuche.		
<b>Bewertung/ Anforderung</b>	Der Test ist erfüllt, wenn in einem der 3 Sprünge eine Weite innerhalb der Niveaueanforderung erreicht wird.		
	<i>Niveau A:</i>	<i>Niveau B:</i>	<i>Niveau C:</i>
	Damen: $\geq 3.50m$	$\geq 4.00m$	$\geq 4.50m$
	Herren: $\geq 4.00m$	$\geq 4.50m$	$\geq 5.00m$
<b>Beobachtungspunkte</b>	-		
<b>Anweisung für die Lernenden</b>	«Bei dieser Aufgabe geht es um einen möglichst weiten Schrittsprung. Aus schnellem Anlauf springt ihr in der Absprunzone kräftig ab, zeigt in der Luft eine Schrittstellung und bringt die Beine bei der Landung so weit als möglich nach vorne. Der weiteste Sprung eurer 3 Versuche zählt.»		
<b>Aufbau</b>	Weitsprunganlage		
<b>Material</b>	Messband, Markiernagel, Rechen und Besen für das Herrichten der Anlage		
<b>Quelle</b>	Eidgenössische Sportkommission (Hrsg.). (1997). <i>Lehrmittel Sporterziehung Band 5, 6.-9. Schuljahr</i> . Bern: EDMZ. Bro 4, S. 16. 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. 33. Reimann, E., Baumberger, J. & Müller, U. (2005). <i>Sportheft Sekundarstufe 1</i> . Horgen: bm-sportverlag.ch. S. 18.		
<b>Praktische Umsetzung und Erfahrungswerte</b>	Zeit	ca. 30 Min. für 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 zum Einspringen). Nacheinander in einer vereinbarten Reihenfolge springen die Lernenden. Jede/-r Lernende springt 3 Schrittsprünge.	
	Testpersonen	1 Testperson, 1-2 Hilfspersonen für die Messung der Weite	
	Probleme	-	