

9/10 Sport- UE
2 (Wt)

Erfahrungs- und Lernfeld Leichtathletik: Weitsprung, Hochsprung

Stunden:
Je 3 Std.

Inhalt:		Weitsprung, Hochsprung	
Kompetenzen: Die Schülerinnen und Schüler können:	Sachkompetenz	<p>Grundlegende Kompetenzen im Bereich „Weitsprung“ (z. Zt. nur in der Halle möglich)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. die individuelle Anlaufentfernung beim Weitsprung festlegen 2. die Anlaufgeschwindigkeit in Weite umsetzen 3. die individuelle Weitsprungleistung optimieren <p>Erweiterte Kompetenzen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. das Absprungsverhalten verbessern (Sprungkraft- Anlauf- Absprunghohe Koordination) 2. eine elastische, möglichst raumgreifende Landung durchführen 3. unterschiedliche Techniken voneinander unterscheiden (Hangsprung, Schrittsprung) <p>Grundlegende Kompetenzen im Bereich „Hochsprung“</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. die individuelle Anlaufentfernung beim Hochsprung festlegen 2. die Anlaufgeschwindigkeit in Höhe umsetzen 3. einen „Flop“ in der Grundform ausführen <p>Erweiterte Kompetenzen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. unterschiedliche Techniken voneinander unterscheiden (Schersprung, Flop, Straddle) 2. die individuell adäquate Hochsprungtechnik anwenden 3. das Anlauf-, Absprung-, Landungsverhalten verbessern 4. persönliche Bestleistungen anstreben 	
	Methoden	<ul style="list-style-type: none"> - Phasenbilder beschreiben - Zonen-, - und Grabensprünge durchführen - Steigsprünge vom Federbrett ausführen - Relativ- Wettkämpfe durchführen - Hopserläufe mit diagonalem Schwungbeineinsatz (1/3- Drehung um Längsachse) durchführen 	
	Körperbewusstse in, Reflexion und Urteil	<ul style="list-style-type: none"> - Gegenseitiges Beraten bei der Anlauflänge - Beobachten der Qualität der verschiedenen Phasen - Weitsprung- Hochsprungwettkämpfe kreieren, um Chancengleichheit zu erreichen - Für sich und andere Verantwortung übernehmen - Sich an vereinbarte Regeln und Organisationsformen halten - Rangreihe nach Körpergröße mit Rangreihe der absoluten Leistungen vergleichen 	
Reihenvorschlag		Materialhinweise	
<ul style="list-style-type: none"> - vom Zonenabsprung zum Balkenabsprung - vom Schersprung zum Flop /Straddle - 		<ul style="list-style-type: none"> - Maßbänder - Sprungseile - Bananenkartons - Weichböden - Hochsprunganlage - Federbrett - Lit.: „Sportiv“, Leichtathletik, A. Zeuner, Ernst Klett Verlag 	
Fächerübergreifende Themen (Vorschläge)		Leistungsbeurteilung	
		<ul style="list-style-type: none"> - Anforderungen der Bundesjugendspiele - Leistungsbereitschaft - Leistungssteigerung 	