

# **BS.1. Laufen, Springen, Werfen**

## **B Springen**

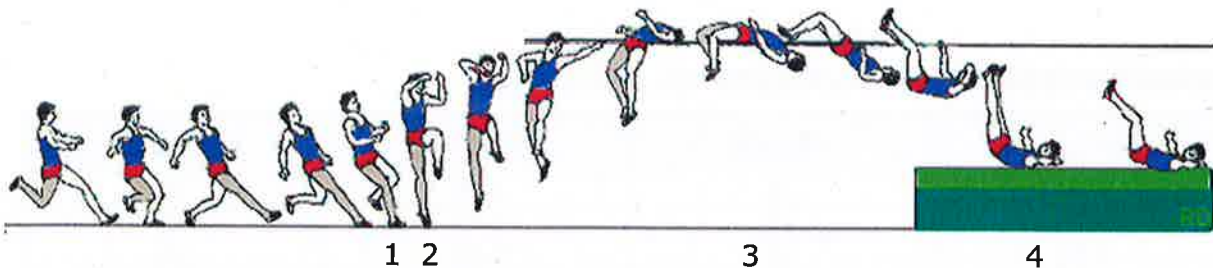
### **BS.1.B.1 Hoch Springen**

#### **BS.1.B.1.3f Grundanspruch**

Die Schülerinnen und Schüler können wichtige Merkmale einer Hochsprungtechnik (z.B. Fosbury-Flop) anwenden und die eigene Leistung realistisch einschätzen.

---

#### **Wichtige Merkmale der Hochsprungtechnik**



- |                      |                                 |
|----------------------|---------------------------------|
| 1. Anlauf            | Kurvenlauf mit Kurveninnenlage  |
| 2. Absprung          | hohes Schwungbeinknie           |
| 3. Lattenüberquerung | Hanglage mit hoher Hüftstellung |
| 4. Landung           | rechtwinklig zur Latte          |
- 

#### **Kompetenznachweis**

Der Kompetenznachweis besteht aus zwei Teilen.

- a) Technik Die Merkmale sind den S+S bekannt.  
Die Technikprüfung kann mit Absprung vom Reutherbrett absolviert werden.
- b) Leistung Die Bewertungstabelle ist den S+S bekannt.

Die Leistung macht 2/3, die Technik 1/3 der Note aus.

## Beurteilungsraster Hochsprung: Technikmerkmale

Kriterien	0 Pte	1 Pt	2 Pte
<b>Anlauf</b>	Der Oberkörper neigt kurz vor dem Absprung zur Matte.	Der Oberkörper ist kurz vor dem Absprung aufrecht.	Der Oberkörper neigt kurz vor dem Absprung von der Matte weg.
<b>Absprung</b>	Das Schwungbeinknie bleibt unten hängen	Das Schwungbeinknie zieht leicht hoch.	Das Schwungbeinknie zieht deutlich hoch.
<b>Lattenüberquerung</b>	Bei der Lattenüberquerung ist eine Hockposition sichtbar.	Bei der Lattenüberquerung ist der Körper gestreckt.	Bei der Lattenüberquerung ist eine deutliche Brückenstellung sichtbar.
<b>Landung</b>	Die Landung erfolgt nahezu parallel zur Latte.	Die Landung erfolgt in einem Winkel von ca. 45% zur Latte.	Die Landung erfolgt ungefähr rechtwinklig zur Latte.

## Bewertungstabelle Hochsprung: Leistung

Höhe Md	Pte Md	Höhe Kn	Punkte Kn
1.50	16	1.70	16
1.45	15	1.65	15
1.40	14	1.60	14
1.35	13	1.55	13
1.30	12	1.50	12
1.25	11	1.45	11
1.20	10	1.40	10
1.15	09	1.35	09
1.10	08	1.30	08
1.05	07	1.25	07
1.00	06	1.20	06
95	05	1.15	05
90	04	1.10	04
85	03	1.05	03
80	02	1.00	02
75	01	95	01

## Notenschlüssel

Die Punkte der Technik und der Leistung werden zusammengezählt.

Note	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3
<b>Punkte</b>	24 - 22	21 - 19	18 - 16	15 - 13	12 - 10	9 - 7	≤6