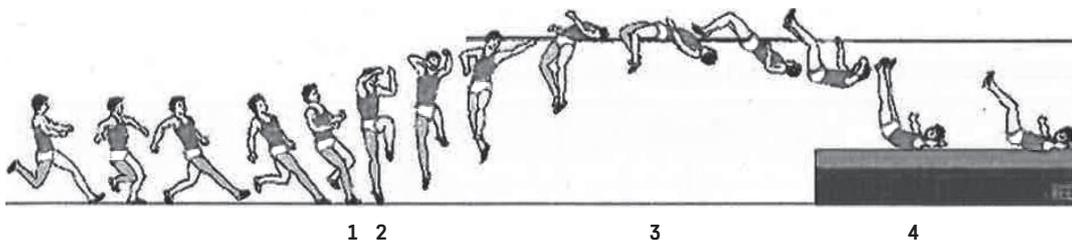


B **SPRINGEN**
BS.1.B.1 **HOCH SPRINGEN**
BS.1.B.1.3f **GRUNDANSPRUCH**

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 Punkte	1 Punkt	2 Punkte
Anlauf	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.
Absprung	Das Schwungbeinknie bleibt unten hängen	Das Schwungbeinknie zieht leicht hoch.	Das Schwungbeinknie zieht deutlich hoch.
Lattenüberquerung	Bei der Lattenüberquerung ist eine Hockposition sichtbar.	Bei der Lattenüberquerung ist der Körper gestreckt.	Bei der Lattenüberquerung ist eine deutliche Brückenstellung sichtbar.
Landung	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.

BEURTEILUNGSTABELLE 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
Punkte	24–22	21–19	18–16	15–13	12–10	9–7	≤6