**Aufgabenformular**

Standardillustrierende Aufgaben veranschaulichen beispielhaft Standards für Lehrkräfte, Lernende und Eltern.

Hinweis: Wünschenswert ist die Entwicklung von mehreren Aufgaben zu **einer** Kompetenz, die die Progression der Standards (A – H) abbilden.

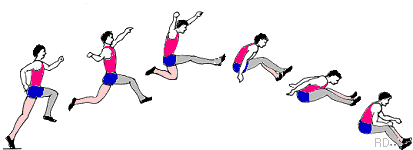
|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Fach** | Sport | | |
| **Kompetenzbereich** | Bewegen und Handeln | | |
| **Kompetenz** | Weitspringen | | |
| **Niveaustufe(n)** | E / F | | |
| **Standard** | Die Schülerinnen und Schüler können mit rhythmischem Anlauf funktional in die Weite springen | | |
| **ggf. Themenfeld** | Laufen, Springen, Werfen, Stoßen | | |
| **ggf. Bezug Basiscurriculum (BC) oder übergreifenden Themen (ÜT)** | ÜT: Gesundheitserziehung | | |
| **ggf. Standard BC** | BC Sprachbildung: Die SuS können Informationen aus den Texten und Abbildungen zweckgerichtet nutzen. | | |
| **Aufgabenformat** | | | |
| **offen** | | **halboffen** | **geschlossen x** |
| **Erprobung im Unterricht:** | | | |
| **Datum** | | **Jahrgangsstufe:** | **Schulart:** |
| **Verschlagwortung** |  | | |

**Aufgabe:**

Führe einen Weitsprung mit Schrittsprungtechnik in die Sprunggrube aus. Versuche so weit wie möglich zu springen.

Beachte dabei:

* Führe einen Steigerungslauf aus, bei dem du nahezu deine maximale Laufgeschwindigkeit erreichst.
* Drücke dich kräftig mit deinem Sprungbein aus der Absprungzone oder vom Balken ab. Ziehe das Schwungbein nach vorn oben (Abb. 1)
* Nimm kurzeitig in der Luft eine Schrittstellung ein. Dein Oberkörper ist aufrecht (Abb. 2)
* Zur Landung ziehst du das Sprungbein aktiv nach vorn. Auch dein Oberkörper klappt nach vorn (Klappmesserbewegung, Abb. 3).
* Bei Bodenkontakt geben die Beine nach und die Hüfte wird nach vorn gebracht (Abb. 4)
* Um ein Zurückfallen zu verhindern, kannst du dich zur Seite fallen lassen.



\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_

Abb. 1 Abb. 2 Abb. 3 Abb. 4

Material:

Weitsprunggrube

 LISUM

Darstellung Weitsprung: <http://www.sportunterricht.de/lksport/schrittweitl.html>

**Erwartungshorizont:**

Die Schülerinnen und Schüler können einen weiten Sprung mit Hilfe der Schrittsprungtechnik ausführen.

 LISUM

Darstellung Weitsprung: <http://www.sportunterricht.de/lksport/schrittweitl.html>