

## Sprung Koordination L3

**Stufe:**  
Level 3, 5. Klasse

**Bewegungskulturbereich:**  
Gesundheit

**Kompetenz:**  
Einbeiniges Abspringen zielgerichtet  
anwenden können



### Aufgabe

Der Schüler führt einen Sprunglauf mit gleichzeitigem Schwingen des Seils durch. Ein Zwischenschritt ist dabei erlaubt (Galoppsprünge), aber nicht zwingend. Das Seil wird 10 Mal durchgezogen, ohne einzuhängen, und der Schüler befindet sich während der Aufgabe stets in Vorwärtsbewegung. Die Sprünge werden auf den Fussballen ausgeführt. Der Schüler hat 2 Versuche.

### Anweisung für die SchülerInnen

“Bei dieser Aufgabe wird überprüft, ob ihr 10 Sprünge in der Vorwärtsbewegung fehlerlos aneinanderreihen könnt. Ihr dürft direkt oder mit einem Zwischenschritt springen. Alle Sprünge müssen auf den Fussballen erfolgen und der Oberkörper muss aufrecht gehalten werden. Ihr habt 2 Versuche, um das zu schaffen.“

### Beobachtungskriterien

- Der Schüler zeigt einen Sprunglauf vor, bei dem er das Seil 10 Mal ohne Fehler durchzieht.
- Er bewegt sich bei jedem Sprung deutlich vorwärts.
- Der Schüler führt die Sprünge auf den Fussballen aus.

### Bewertung

Die Standortbestimmung gilt als bestanden, wenn alle drei Beobachtungskriterien erfüllt sind.

### Durchführung

Ca. 2 Minuten pro Schüler  
Die restlichen Schüler sind in der Action-Zone mit einer anderen Aufgabe beschäftigt. Falls bereits bekannt, sind dort Übungen mit dem langen Seil oder andere Gruppenformen sinnvolle Beschäftigungen.

### Aufbau und Material

In einer länglichen Zone werden Springseile verschiedener Längen für die Standortbestimmung bereitgelegt.

- unterschiedlich lange Springseile

## Bewertungsbogen zu "Sprung Koordination L3"

		Name																									
10-mal springen																											
Vorwärtsbewegung																											
Fussballen																											
Bestanden?	Ja																										
	Nein																										

### Notizen der Lehrperson:

### Organisationshilfen:

Die restlichen Schüler sind in der Action-Zone mit einer anderen Aufgabe beschäftigt. Falls bereits bekannt, sind dort Übungen mit dem langen Seil oder andere Gruppenformen sinnvolle Beschäftigungen.

