

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

*Hochsprung: Speed Flop und Power Flop - incl. 2
Videodateien*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



IV.B.9

Springen

Speed Flop und Power Flop – Zwei Hochsprung-
Techniken im Vergleich

Dr. Andreas Simon und Sachretzel



Die Schülerinnen und Schüler sammeln selbstständig Sprungverfahren im Auf- und Überwinden durch abgerundetes Ergebnis von Sprunghöhenwerten wie die entsprechende Technik, der Flop, anpasst. Die für die beiden Sprungvarianten zu beschreibenden, wie die Flop Technik unterschiedlich nach Power Flop und Speed Flop unterschiedlich und diese Unterschiede ebenfalls ergibt. Eine engl. Theoriebausteineverfügung gibt Einblicke in biomechanische Grundlagen und Bewegungslinien.

KOMPLETTPROFIL

Klassenstufe/Thema: 8-11. Klassen bis Körner
us 5 Doppelstunden
Dauer: Nach vorgegebenen Kriterien unterschiedliche Möglichkeiten von
Komplexität: An der Abflug- und Landung positionieren, vergleichen und zweck
mäßig gestalten haben, sich selbstständig, in kleinen Gruppen,
eigenständig weiterentwickeln und analysieren, Fehler erkennen
und korrigieren
Thematische Bereiche: Leichtathletik, Sprünge, Hochsprung, Flop-Technik
Methoden: Übungen, Stationen- und Lernkarten, Bewegungsbilder
Zusammenfassung: 2 Videos zur Power- und Speed-Flop-Technik im Online-Archiv
sowie als ZIP-Datei im Workshop www.coab.de

IV.B.9

Springen

Speed Flop und Power Flop – Zwei Hochsprung-Techniken im Vergleich

Dr. Andreas Simon und Sven Herbst



© RAABE 2023

© JPG Gutenberg UKLtd / iStock / Getty Images Plus

Die Schülerinnen und Schüler sammeln vielfältige Sprungerfahrungen im Auf- und Übersprung. Durch eigenständiges Erproben von Sprungmöglichkeiten wird die vorherrschende Technik, der Flop, angebahnt. Um die individuellen Körperdispositionen zu berücksichtigen, wird die Flop-Technik anschließend nach Power Flop und Speed Flop unterschieden und deren Unterschiede ebenfalls erprobt. Eine enge Theorie-Praxis-Verknüpfung gibt Einblicke in biomechanische Grundlagen und Bewegungsanalysen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe/Niveau:	8–13, Anfänger bis Könner
Dauer:	ca. 5 Doppelstunden
Kompetenzen:	Nach vorgegebenen Kriterien unterschiedliche Möglichkeiten von Anlauf, Absprung und Landung erproben, vergleichen und zweckmäßige Lösungen finden; leichtathletische Techniken anwenden, eigenständig weiterentwickeln und analysieren; Fehler erkennen und korrigieren
Thematische Bereiche:	Leichtathletik, Springen, Hochsprung, Flop-Technik
Medien:	Übungs-, Stations- und Lernkarten, Bewegungsbilder
Zusatzmaterial:	2 Videos zur Power- und Speed-Flop-Technik (im Online-Archiv sowie als Zip-Datei im Webshop: www.raabe.de)

Allgemeine Hinweise

Das Gefühl des Fliegens

Das Gefühl, schwerelos zu sein, ein Stückweit zu fliegen, sorgt für ein Kribbeln im Bauch. Vom Weit sprung kennen die meisten Schülerinnen und Schüler dieses Gefühl im Ansatz – der Boden ist hier immer in greifbarer Nähe und die Landezone in Sicht. Eine bestimmte Höhe zu überspringen und aus ihr wieder auf die Matte herunterzufallen, ist jedoch ein anderes Gefühl – noch schwereloser und noch kribbelnder, denn die Latte soll übersprungen, nicht berührt oder gar gerissen werden. Zudem erfolgt der Sprung in einer durch eine Drehung eingeleitete Rückenlage, also ohne sichtbare Orientierung zur Matte nach dem Absprung. Sich fallen zu lassen, den Impuls des Absprungs in der Flugphase nicht mehr beeinflussen zu können und rücklings zu landen – eine große motorische und kognitive Herausforderung!

Die Entwicklung des Hochsprungs

Die leichtathletische Disziplin Hochsprung blickt auf eine lange Tradition zurück und war schon bei den ersten Olympischen Spielen 1896 bei den Männern aufgenommen. Bei den Frauen kam sie 1928 dazu, da dies die ersten Spiele mit Frauenbeteiligung in der Leichtathletik waren. Erstaunlich ist, dass es schon um 1865 Wettkämpfe in England gab, bei denen die grundlegenden Regeln für den Hochsprung formuliert und bis heute Gültigkeit haben: drei Versuche bei aufgelegter Höhe, keine Verringerung der Höhe bei einem Fehlversuch, Absprung einbeinig.

Bis in die 1930iger-Jahre war vorgeschrieben, dass die Füße zuerst die Latte überqueren müssen. Diese Vorgabe beeinflusste die Techniken maßgeblich. Nach der Aufhebung dieser Regel haben sich die Techniken weiterentwickelt.

Die Techniken im Hochsprung

- In den Anfängen des Hochsprungs war die *Frontalhocke* dominierend: Aus einem geradlinigen Anlauf wurde einbeinig unter Armeinsatz abgesprungen, die Beine dabei zur Brust gezogen und beidbeinig auf der Matte gelandet.
- Abgelöst wurde die Frontalhocke vom *Schersprung*, der auch heute noch in der Schulung zum Hochsprung vermittelt wird. Beim Schersprung entwickelten sich schnell individuelle Abstufungen. Der Springer versucht, die Latte mit aufrechtem oder leicht gebeugtem Oberkörper zu überqueren, wobei das lattennahe Bein gestreckt nach oben geschleudert wird. Das andere Bein folgt, während sich das hochgeschleuderte Bein nach der Lattenüberquerung rasch wieder senkt. Um ein Bein näher an die Latte zu bekommen, wird der Anlauf etwas schräger, statt frontal ausgeführt.
- Der *Rollsprung*, der den Schersprung ablöste, gilt als komplexe und schwierige Technik. Dabei wird das Sprungbein unter dem Schwungbein hindurchgezogen und der Körper in Rückenlage versetzt, um anschließend fast parallel zum Boden über die Latte gedreht zu werden. Die Landung erfolgt auf den Händen sowie dem Sprungbein – eine Dreipunktlandung. Der Körperschwerpunkt liegt niedriger als beim Schersprung und ermöglicht daher bessere Höhen.
- Die nächste bedeutende Technik war der *Wälzer* bzw. *Straddle*. Charakteristisch ist die Überquerung der Latte bäuchlings. Dabei ist wie beim Schersprung das Sprungbein der Latte am nächsten. Das Schwungbein beschreibt einen großen Bogen über die Latte hinweg. Diese spektakulär wirkende Technik ermöglichte 1978 einen neuen Weltrekord von 2,34 Metern (Wladimir Jaschtschenko). Bei den Frauen überwand Rosemarie Ackermann als erste die 2-Meter-Marke mit dieser Technik.
- 1968 gewann ein gewisser Dick Fosbury Gold bei den Olympischen Spielen in Mexiko. Er etablierte die heute gängige Technik des *Fosbury Flops*, der sich seit den 80er-Jahren im Spitzensport endgültig durchsetzte. Beim Flop wird aus einem bogenförmigen Anlauf die Latte rücklings übersprungen. Das lattennahe Bein ist das Sprungbein, der Athlet drückt sich bei der Lattenüberquerung in eine

Brückenposition. Beim Flop unterscheidet man heute den *Speed Flop* und den *Power Flop*. Während die Athletin beim Speed Flop aus der Anlaufgeschwindigkeit Höhe generiert, ist beim Power Flop vor allem die Beinkraft und ein tieferes Absenken durch einen längeren vorletzten Schritt für den senkrechten Abdruck entscheidend. Je nach individueller Konstitution und genetischer Disposition wählen die Athletinnen und Athleten ihre Technik.

Die häufigsten Technikfehler beim Flop

Der Hochsprung mit der Flop-Technik ist in seinem Bewegungsablauf eine sehr komplexe Anforderung für Jugendliche. Vor allem in den höheren Jahrgängen der Mittelstufe sollen hauptsächlich Eindrücke gewonnen und die Lernenden nicht mit Technikmerkmalen überfrachtet werden. Eine genauere Analyse ist in der Oberstufe erstrebenswert. Auf die häufigsten Probleme im Bewegungsablauf sollte jedoch von Anfang an ein Augenmerk gelegt werden. Diese sind auch für die Schülerinnen und Schüler leicht zu erkennen und in einer schülerzentrierten Phase ebenfalls von ihnen zu korrigieren.

Phase 1: Anlauf

Technikfehler	Korrekturvorschlag
Anlauf zu Beginn zu schnell, dann zu langsam.	Einen Laufrhythmus, z. B. durch Klatschen, vorgeben.
Der Anlauf wird nicht bogenförmig ausgeführt.	Markierungen setzen (z. B. Hütchen, Gummiteiler).
Der Kurvenradius ist zu groß oder zu klein.	Markierungen setzen.
Der Anlauf wird zu lang an der Matte entlangeführt, dadurch wird die Impulskurve verlassen.	Eine Markierung für den Absprung vor der Matte anbringen.

Phase 2: Absprung

Technikfehler	Korrekturvorschlag
Der Absprung erfolgt beidbeinig.	Allgemeine Absprungübungen aus bogenförmigem Anlauf, Schersprung, einbeinige Sprungübungen.
Es wird ohne richtigen Absprung zu früh zur Latte gedreht.	Allgemeine Absprungübungen
Absprung in Körpervorlage, dadurch lediglich ein geringer Höhengewinn. Zu weite und zu flache Flugkurve in die Latte hinein.	Steigesprünge in die Höhe mit variierendem Anlauf von 3, 5 und 7 Schritten.
Abstand zur Matte zu nah oder zu weit.	Absprungmarkierung vor der Matte setzen.
Zu geringer Schwungbeineinsatz	Absprungübungen aus bogenförmigem Anlauf
Blick auf die Matte gerichtet und „Überlegen“ (schiefer Absprung).	Kurvenläufe üben.

Phase 3: Latteüberquerung

Technikfehler	Korrekturvorschlag
Fehlende Hüftstreckung, weil das Schwingbein nach dem Absprung nicht zum Sprungbein geführt wird. Die Latte wird meist mit dem Gesäß gerissen.	Sprünge aus Vierteldrehung, auch mit kurzem Anlauf. Absprung aus vollem Anlauf mit Landung auf dem Rücken und den Oberschenkeln auf erhöhter Landefläche.
Fehlende Streckung der Unterschenkel, Reißen der Latte mit den Füßen.	Kickbewegungen üben.

Quelle: Wastl/Wollny: *Leichtathletik in Schule und Verein. Praxisideen 55*, hofmann Verlag

Fächerübergreifendes Lernen: Sport – Physik – Mathematik

Hochsprung bietet aufgrund der Bewegungsdynamik einen guten Ansatzpunkt, um fächerübergreifend zu arbeiten. Gerade der Bereich der Biomechanik mit den biomechanischen Prinzipien kann Inhalte verknüpfen, die sowohl in der Sek I als auch Sek II verständlich sind.

Die biomechanischen Prinzipien im Überblick:

1. Prinzip der Anfangskraft
2. Prinzip des optimalen Beschleunigungswegs
3. Prinzip der optimalen Tendenz im Beschleunigungsverlauf
4. Prinzip der zeitlichen Koordination von Teilimpulsen
5. Prinzip der Gegenwirkung
6. Prinzip der Impulserhaltung

Die Prinzipien 1, 2, 4 und 5 finden sich vorrangig beim Hochsprung wieder. Die genauere Auseinandersetzung erfolgt in einer schülerzentrierten Arbeitsphase.

Für die Oberstufe, insbesondere den LK, eignen sich tiefergehende Einblicke, wie z. B. die Analyse der Abflugkurve oder das Teilhöhenmodell auf der Seite der Technischen Universität Darmstadt:

<https://raabe.click/sp-Hochsprung-Analyse>.

Einen schönen Transfer zur Mathematik hat zum Beispiel Torsten Warncke in einer sogenannten „Steckbriefaufgabe“ (Jahrgangsstufe 10/11) aufgegriffen. Diese kann an interessierte Schülerinnen und Schüler ausgegeben werden:

<https://raabe.click/sp-Hochsprung-Steckbrief>

Praktische Tipps**Einsatz von Hochsprunghilfen**

Der Einsatz der regulären Hochsprunglatte kann bei den Schülerinnen und Schülern einerseits ein Gefühl der Angst aufgrund von deren Stabilität hervorrufen. Außerdem kann sie bei Anfängerinnen und Anfängern im Hochsprung ein gewisses Verletzungspotenzial bergen. Alternativen, die sich etabliert haben, sind vorrangig:

1. Zachariasleine (Hochsprungleine)

Es gibt Ausführungen, die mit Gummiring und Öse am Hochsprungständer befestigt werden, oder mit Beschwerung am Ende, z. B.: <https://raabe.click/sp-Hochsprungleine>

Preis: 21,90 €

2. Zachariaslatte

Ein aufblasbarer Folienschlauch, der ebenfalls mit Gummihaken am Hochsprungständer befestigt wird, z. B.: <https://raabe.click/sp-Zachariaslatte>

Preis: 43,05 €

3. Sprunglattenpolster

Diese können auf die Hochsprunglatte aufgezogen werden. Durch den Spezialschaumstoff ist diese sehr weich und dämpft Zusammenstöße, z. B.: <https://raabe.click/sp-Sprunglatten-Polster>

Preis: 23,90 €

Relativwettkämpfe als additive Wertungsmöglichkeit

Hochsprung in seiner Bewegungsform ist für die meisten Schülerinnen und Schüler eher ungewohnt – das Springen in die Höhe kommt selten so explizit im Sportunterricht vor. Neben der ungewohnten Bewegung kann die Körpergröße ein beeinflussender Faktor sein. Gerade bei Jugendlichen, die sich noch im Wachstumsprozess befinden, sind die physischen Größenunterschiede manchmal enorm. Um die Größenunterschiede auszugleichen und die kleineren Jugendlichen zu motivieren bzw. ihnen aufzuzeigen, dass sie in Bezug zu ihrer Größe trotzdem eine gute Leistung erbringen, können sogenannte „Relativwettkämpfe“ hinzugezogen werden. Bei dieser Art von Wettkämpfen kommt es nicht auf die absolut übersprungene Höhe an, sondern auf die Relation von gesprungener Höhe und Körpergröße. Daraus werden prozentuale Werte errechnet, die die Leistung in Bezug zur Körpergröße wiedergeben. Ein entsprechender Rechner von Rolf Dober steht online zur Verfügung:

<https://raabe.click/sp-Relativwettkampf>

Ein Bewertungsvorschlag (in cm) für die Relativwettkämpfe zeigt die folgende Tabelle:

Körpergröße	sehr gut ab 90 %	gut 80 %–89%	befriedigend 65 %–79 %	ausreichend 46 %–64 %	mangelhaft 30 %–45 %
190	171	152	124	87	57
185	167	148	120	85	56
180	162	144	117	83	54
175	158	140	114	81	53
170	153	136	111	78	51
165	149	132	107	76	50
160	144	128	104	74	48
155	140	124	101	71	47
150	135	120	98	69	45
145	131	116	94	67	44
140	126	112	91	64	42
135	122	108	88	62	41

IPad-Nutzung im Sportunterricht

Mittlerweile gehören iPads in fast allen Bundesländern zum gängigen Repertoire für Schülerinnen und Schüler. Dadurch ist es problemlos möglich, im Sportunterricht Bewegungsanalysen mit der Kamerafunktion durchzuführen. Vor allem die Funktion „Slow Motion“ sowie das Vor- und Zurückspulen ermöglichen eine detaillierte, unkomplizierte Sicht auf den Bewegungsablauf.

Es gibt auch eine Vielzahl an Apps, die auf Bewegungsanalysen ausgelegt sind und sich für den Einsatz im Sportunterricht sehr gut eignen, z. B.:

– *Hudle technique*

Slow-Motion-Videoanalyse: Einzelbilder können analysiert und Markierungen im Programm gesetzt werden. Der Vergleich von Videos ist ebenfalls möglich.

Kostenlos verfügbar, In-App-Käufe sind möglich.

– *Coaches Eye*

Videoanalyse mit einer Vielzahl an Möglichkeiten: Vergleich von Videos, Markierungen in den Videos können gesetzt und Audiokommentare eingefügt werden.

Preis: 4,99 €, In-App-Käufe sind möglich.

Hinweis: Um Apps generell für Schülerinnen und Schüler auf ihrem iPad abrufbar zu machen, muss ein Antrag zur Freischaltung an die Behörde seitens der Fachkonferenz vorliegen.

Struktur der Unterrichtseinheit

Da die Bewegung, in die Höhe zu springen, für die meisten Schülerinnen und Schüler eine ungewohnte Bewegungsform darstellt, ist es sinnvoll und zielführend, einen sukzessiven Einstieg in das Thema zu wählen, beginnend mit allgemeinen Sprungerfahrungen über die verschiedenen Hochsprungtechniken bis hin zum Flop. Wenn diese Erfahrungen (explorativ) gemacht wurden, ist die finale, angebahnte Unterscheidung in Power Flop und Speed Flop anhand der Technikmerkmale auch kognitiv von den Lernenden gut zu leisten. Je nach Lernfortschritt der Lerngruppe können zwischen den dargestellten Unterrichtsstunden weitere Übungs- und Vertiefungsstunden eingebaut und mit den Inhalten variabel umgegangen werden. Vor allem in niedrigen Jahrgangsstufen eignen sich weitere Unterrichtsstunden, in denen weitere verschiedene Sprungübungen durchgeführt werden.

Sicherheitsaspekte bei Aufbau und Nutzung der Hochsprunganlagen

Wichtig ist, dass die Schülerinnen und Schüler eine (visuelle) Orientierung für den Aufbau der Sprunganlagen haben. Diese Seite gibt Tipps und Hinweise: <https://raabe.click/sp-Sprunganlagen-Sicherheit>

Mediathek

- **Wastl, P. und Wollny, R.:** Leichtathletik in Schule und Verein. Ein Praxishandbuch für Lehrer und Trainer. Hofmann Verlag 2012.
- **DLV Jugend:** Best of Trainingstipps. Stundeneinstieg und Stundenausklang.
- <https://raabe.click/sp-Sportpaedagogik-Hochsprung>
- <https://raabe.click/sp-Biomechanik-Hochsprung>
Website der TH Darmstadt mit einer ausführlichen biomechanischen Analyse der Flop-Technik. Insbesondere für die Oberstufe und vertiefende Themenpunkte geeignet.

Auf einen Blick

1. Doppelstunde

Thema: Vielfältige Sprungerfahrungen sammeln – Ermittlung des Sprungbeins

M 1 Aufspringen – Stationskarten

M 2 Überspringen – Stationskarten

M 3 Tests zur Ermittlung des Sprungbeins

Benötigt: ganze Halle, 1 Physioball, 3 Softbälle, Magnesiumpulver, Parteibänder, siehe Stationskarten M 1 und M 2

2. Doppelstunde

Thema: Wie überwinde ich die Latte?

M 4 Aufbau der Hochsprunganlage

M 5 Über die Zauberschnur/Latte

M 6 Was ist der Körperschwerpunkt?

Benötigt: diverse Bälle, 1 großer Kasten, 4–8 große Matten, 4–8 Hochsprungständer, 2–4 Zauberschnüre/Zachariaslatten

3. Doppelstunde

Thema: Der Scher-Steigesprung und der Steigesprung

M 7 Der Scher-Steigesprung

M 8 Der Steigesprung

M 9 Bewegungsanalyse des Scher-Steigesprungs

Benötigt: 1 Bounce Ball, Hochsprunganlagen

4. Doppelstunde

Thema: Speed Flop

M 10 Der Flop – Lernkarte

M 11 Der Flop – Übungsvorschläge

M 12 Der Speed Flop – Lernkarte

M 13 Biomechanik des Hochsprungs

Benötigt: 1 Reifen o. Ä. pro Person, 4–8 große Matten, 4–8 Hochsprungständer, 2–4 Zauberschnüre/Zachariaslatten, iPads, 1 Rugbyball, Parteibänder

5. Doppelstunde

Thema: Power Flop und Vergleich der beiden Varianten

M 14 Der Power Flop – Lernkarte

M 15 Power Flop und Speed Flop im Vergleich

Benötigt: 1 Gymnastikstab und 1 Springseil pro Person, 1 Gummiring, 2 Langbänke, iPads, 4–8 große Matten, 4–8 Hochsprungständer, 2–4 Zauberschnüre/ Zachariaslatten, 1 großer Gymnastikball, Parteibänder

Stundenverläufe

Hinweis: Im folgenden Verlauf werden „Schülerinnen und Schüler“ mit „SuS“ abgekürzt.

Doppelstunde 1: Vielfältige Sprungerfahrungen sammeln – Ermittlung des Sprungbeins

Aufwärmen

Balljagd (allgemeines Aufwärmen)

Die SuS werden in zwei Teams aufgeteilt. Ein Team erhält einen großen Physioball, das andere Team 2–3 Softbälle. Ziel ist es, den großen Physioball abzuwerfen. Dabei darf dieser zwischen den Teammitgliedern hin und her geworfen oder geschossen sowie mit dem Körper geschützt werden. Das andere Team darf die Pässe nicht verhindern. Mit Ball, egal ob Soft- oder Physioball, dürfen lediglich drei Schritte gemacht werden. Nach einer bestimmten Zeit oder vorher festgelegten Anzahl an Treffern werden die Rollen getauscht.

Kreuzsprünge (spezifisches Aufwärmen)

Die SuS verteilen sich in der Halle und suchen sich ein Linienkreuz auf dem Boden. Ziel ist es, bei allen Sprungaufgaben nach der Landung wieder direkt auf dem Linienkreuz aufzukommen. Mögliche Aufgaben sind:

- Einbeinige Sprünge links/rechts,
- Uhrzeiten springen (Viertel-, halbe, Dreiviertel- oder ganze Drehung),
- ohne Armeinsatz,
- mit geschlossenen Augen,
- Sprungfolgen ausprobieren.

Hauptteil

Hinweise: Die SuS sollen vielfältige Sprungerfahrungen im Stationenbetrieb sammeln. Hierbei ist es möglich, eine festgelegte Reihenfolge der Stationen vorzugeben oder den SuS eine Zeitvorgabe zu nennen, innerhalb derer sie alle Stationen durchlaufen haben müssen.

Die Übungen unterscheiden sich in zwei Teilthemen: Aufspringen und Überspringen.

Phase 1: Aufspringen (M 1)

Die SuS sollen die Übungen zum Aufspringen an den verschiedenen Stationen in Kleingruppen durchführen. Zunächst kann ein gemeinsames Ablaufen der Stationen stattfinden, bei dem kurz jede Station sowie die Sicherheitsaspekte besprochen werden.

Hinweise: Die SuS sollen intuitiv springen und unterschiedliche Sprungerfahrungen sammeln. Die Höhe von Hindernissen kann zum Gefühl von Angst vor der Bewegung führen. Hilfen können die Begleitung durch Gruppenmitglieder und die Variation der Hindernisse sein, damit jede/r Erfolgserlebnisse in dieser Phase erzielt.

Reflexion

Kurze Reflexion im Sitzkreis: Die SuS berichten von ihren Bewegungserfahrungen und ggf. Schwierigkeiten an den einzelnen Stationen. Ebenfalls wird thematisiert, mit welcher Form der Bewegung (Anlauf, Absprung, Fußaufsatz über den ganzen Fuß vor dem Körper, Armeinsatz, Fußaufsatz über den Ballen und KSP usw.) eine Übung gut zu absolvieren war.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

*Hochsprung: Speed Flop und Power Flop - incl. 2
Videodateien*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



IV.B.9

Springen

Speed Flop und Power Flop – Zwei Hochsprung-
Techniken im Vergleich

Dr. Andreas Simon und Sachretzel



Die Schülerinnen und Schüler sammeln selbstständig Sprungverfahren im Auf- und Übersturz durch abgeändertes Erproben von Sprungmöglichkeiten wie die vorherische Technik, der Flop, erproben. Die drei Modulationen (Sprungmatten) sind durchgegriffen, um die Flop-Technik anschließend nach Power Flop und Speed Flop unterschiedlich und diese Unterschiede ebenfalls erproben. Eine mögliche Theoriebewertung gibt darüber in kompetenzorientierten Grundlagen und Bewertungskriterien.

KOMPLEXPROFIL

Klassenstufe/Thema: 8-11. Klassen bis 11. Klasse
Dauer: ca. 2 Doppelstunden
Kompetenzen: Nach vorgegebenen Kriterien unterschiedliche Möglichkeiten von Anlauf, Abprung und Landung erproben, vergleichen und zweckmäßig darlegen (haben, beschreiben, erklären, bewerten, eigenständig weiterentwickeln und analysieren, Fehler erkennen und korrigieren)
Thematische Bereiche: Leichtathletik, Springen, Hochsprung, Flop-Technik
Medien: Übung, Stationen- und Lernkarten, Bewertungskriterien
Zusammenfassung: 2 Videos zur Power- und Speed-Flop-Technik im Online-Archiv sowie als ZIP-Datei im Workshop www.coach.de