

Lernziel Hochsprungkreis – Leichathletiktest 5.2:

Ich kann im 3er-Rhythmus 3 auf einer Kreisbahn aufgestellte Hindernisse (Langbänke) überspringen, mit abschliessendem Hochsprung; nacheinander 1x mit dem rechten, 1x mit dem linken Sprungbein.

Name: _____

Beurteilungskriterien:

- Lernziel erfüllt:
- korrekte Schrittfolge (3er-Rhythmus, jam-ta-dam)
 - nacheinander 1x li, 1x re Sprungbein

- LZ übertrffen:
- oben beschriebene Kriterien erfüllt
 - deutlicher, blockierender Schwungbeineinsatz;
Oberkörper aufrecht
 - Einsatz beider Schwungarme

- LZ weit übertrffen:
- oben beschriebene Kriterien erfüllt
 - hohe Sprünge mit deutlicher Streckphase des Sprungbeins (über Hindernisse, beim Hochsprung)
 - auf einer Seite Flop mit Landung auf dem Rücken,
die Beine zeigen in Anlaufrichtung