



BS.1

B

Laufen, Springen, Werfen

Springen

1. Die Schülerinnen und Schüler können vielseitig weit und hoch springen. Sie kennen die leistungsbestimmenden Merkmale und können ihre Leistung realistisch einschätzen.

Querverweise
EZ - Körper, Gesundheit und
Motorik (1)

Rhythmisch Springen

BS.1.B.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

1	1a	» können rhythmisch hüpfen (z.B. Galopp, Einbeinhüpfen, Hampelmann).	
	1b	» können verschiedene Hüpf- und Sprungformen mit Material springen (z.B. Gummitwist, Reifen).	
	1c	» können seilspringen.	
2	1d	» können verschiedene Tricks mit dem Seil springen (z.B. Kreuzen, Partnerformen).	
3	1e	» können verschiedene Hüpf- und Sprungfolgen ohne und mit Material kombinieren (z.B. Spring- und Schwungseil).	
	1f	» können Sprünge und Tricks den Mitschülerinnen und Mitschülern weitergeben.	

Weit Springen

BS.1.B.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

1	2a	» können einbeinig und beidbeinig in die Weite springen.	
	2b	» können mit Anlauf mit dem rechten und linken Bein abspringen (z.B. über einen Graben).	
2	2c	» können mit Mehrfachsprüngen eine Strecke springen.	
	2d	» können wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik (Schrittsprung) nennen und mit dem rechten und linken Bein ab- und in die Weite springen.	
3	2e	» können die Anlaufgeschwindigkeit in einen weiten Sprung umsetzen.	
	2f	» können wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik anwenden.	
	2g	» können wichtige Merkmale der Weitsprungtechnik bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und rückmelden.	



Hoch Springen

BS.1.B.1

Die Schülerinnen und Schüler ...

1	3a	» können einbeinig und beidbeinig in die Höhe springen.	
	3b	» können mit Anlauf mit dem rechten und linken Bein über tiefe Hindernisse springen.	
2	3c	» können mit aufrechtem Oberkörper und deutlichem Schwungbeineinsatz mit dem rechten und linken Bein in die Höhe springen.	
	3d	» können wichtige Merkmale des Springens in die Höhe nennen, mit dem rechten und linken Bein abspringen und in einer Hochsprungtechnik in die Höhe springen (z.B. Schersprung).	
	3e	» können den Steigerungslauf in einen hohen Sprung umsetzen.	
3	3f	» können wichtige Merkmale einer Hochsprungtechnik (z.B. Fosbury-Flop) anwenden und die eigene Leistung realistisch einschätzen.	
	3g	» können wichtige Merkmale der Hochsprungtechnik bei Mitschülerinnen und Mitschülern beobachten und rückmelden.	