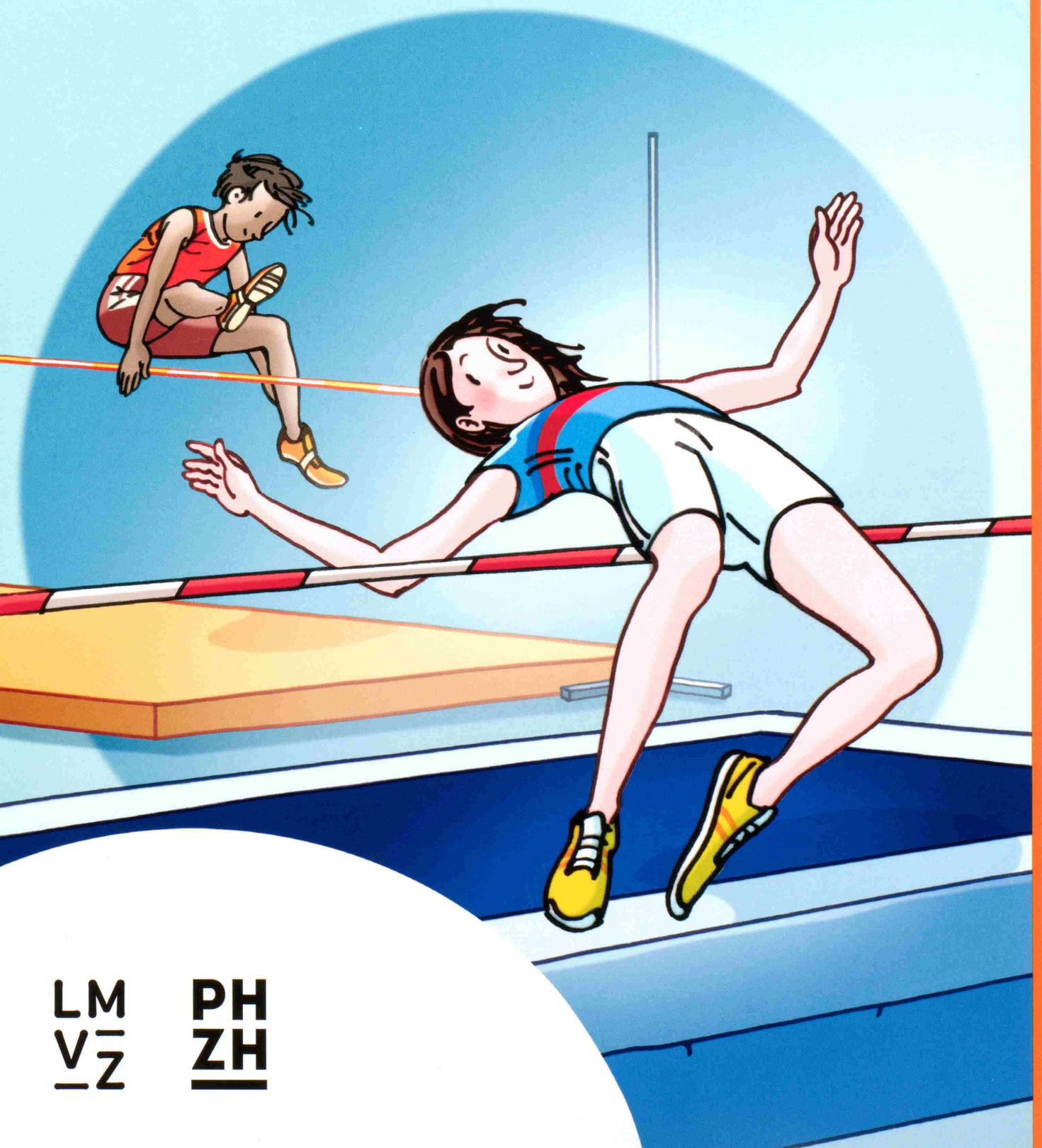


Hochspringen

Unterrichtsvorhaben für die 5. Klasse



LM
VZ

PH
ZH

Inhaltsverzeichnis

1 Konzept	4
– Grundlagen	4
– Kompetenzen	4
– Anwendungssituation	4
– Ziele des Unterrichtsvorhabens	5
– Pädagogische Perspektiven	6
– Sachanalyse	7
Orientierungswissen Hochsprung, Bewegungsvielfalt und Sprungvermögen vor Hochsprungtechnik, Hinweise zur Unterrichtsgestaltung	
2 Bausteine für den Lektionsbeginn	10
– Befreiungs-Fangen	10
– Schwungseil	10
– Hochsprungarena aufbauen	10
– Bewegungsfolge zu Musik	11
– Mit Matten	11
3 Hauptteil	12
– Hochsprung im Wandel der Zeit	12
– Hochsprungtraining	13
Übungsformen Schersprung: Schersprünge über Seil, Schersprünge an zwei Hochsprunganlagen, Türme überspringen	
Aufbauformen Wälzer: Wendesprünge über Markierkegel, Wälzer mit 5-Schritt-Anlauf	
Aufbauformen Fosbury-Flop: Umfallen, Stand-Drehsprung, Fosbury-Flop mit 3-Schritt-Anlauf, Lernaufgaben, Abmessen des 5-Schritt-Anlaufs, Stilspringen	
Möglichst hoch: Erkundung	
4 Anwendungssituation	16
– Hochsprung-Wettkampf und Stilspringen	16
Unterrichtsverlauf, Alternative Vorgehensweise, Auswertung	
5 Lektionsabschlüsse	18
– Reflexion	18
Fingerblitzlicht, Smileys, Riese und Zwerg	
– Lockerung und Entspannung	18
Rückentrommel, Körperwellen, Countdown	
– Gemeinschaftsbildung	19
Kreis zählen, Hüpfender Kreis, Mattenrutschen, Freier Fall	
6 Kopiervorlagen	20
– Befreie dich!	20
– Schwungseil	21
– Hochsprung im Wandel der Zeit	22
– Schersprung, Fosbury-Flop, Wälzer (Straddle)	24
– Bestleistungen Hochsprung	27
– Türme überspringen	28
– Vier Stationen	30
– Leistungsblatt Hochspringen	32
7 Literatur und Quellen	34

