

## 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. |  |

| Querverweise                          |    |                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <div> <div></div> <div>3</div> </div> | 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.                                                                                                                    |
|                                       | 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.                                                                 |