**Funktionsgerechte Anwendung und Nutzung der leichtathletischen technisch koordinativen Fertigkeit im Sinne des Ziels der Disziplin demonstrieren**

Hochsprung: Umsetzung einer möglichst optimalen bogenförmigen Anlaufgestaltung mit klarer Geschwindigkeitssteigerung in eine vertikale Komponente (Absprung) zur Erreichung einer maximalen Sprunghöhe mit anschließender Lattenüberquerung unter Nutzung der Körperteilimpulse während der Flugphase (hier: Flop Technik)

**BF/SB 3 Fakultative Prüfung**

**Anforderung/ Aufgabe:**

**Kriterien gemäß ihrer Bedeutung für das Gelingen der Ausführung:**

**I. Anlauf:**

**- bogenförmiger Steigerungslauf zur Sprunganlage**

- **Absenkung des KSP und Körperinnenlage**

**II. Absprung:**

- **Fußaufsatz des fast gestreckten lattenfernen Sprungbeins bei leichter Oberkörperrücklage**

- **leichte Beugung und Streckung im Sprungbein, Aufrichten des KSP und des Oberkörpers**

**- Schwungbeineinsatz in Richtung Gegenschulter (Wegdrehen von der Latte)**

- Doppelarmschwung

**III. Flugphase:**

**- Überquerung der Latte rücklings bei überstreckter Hüfte**

- anschließendes Anziehen der Oberschenkel

- anschließendes Wegstrecken der Unterschenkel, Kinn Richtung Brust

**IV. Landung:**

**- L-Position**

- schulterbreites Landen auf dem oberen Rücken **Höhe der Latte individuell wählbar!!**

- [](https://www.google.de/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=images&cd=&ved=2ahUKEwis94TfoL7hAhWF_qQKHVsrBokQjRx6BAgBEAQ&url=https%3A%2F%2Fnanopdf.com%2Fdownload%2Flehrer-uni_pdf&psig=AOvVaw2tVMoIMg8ZDFCzz_Z0IEpB&ust=1554735884266606)

**Notenformulierung**

**Der Prüfling beweist in der Demonstration des Hochsprungs, dass er im Sinne der Aufgabenstellung**

gut

* die funktionsgerechte Anwendung des Hochsprungs gemäß den angeführten Kriterien in Bezug auf technisch-koordinative Fertig- wie Fähigkeiten und disziplinspezifische Wettkampfregeln in vollem Maße beherrscht.

ausreichend

* die funktionsgerechte Anwendung des Hochsprungs gemäß den oben angeführten Kriterien in Bezug auf technisch-koordinative Fertig- wie Fähigkeiten und disziplinspezifische Wettkampfregeln mit Einschränkungen in ausreichendem Maße beherrscht, wobei die Ausführung den Anforderungen im Ganzen noch entspricht.