

DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

SCHRITTSPRUNG



Präambel

Den Schrittsprung in die Kategorie „Schnelligkeit“ einzugruppieren und nicht in die der „Beweglichkeit“, ist dem Konzept des Deutschen Sportabzeichens geschuldet, das auf die motorische Fähigkeit der Beweglichkeit/Flexibilität als separate Anforderung verzichtet.

Aus Sicht der Expert*innen handelt es sich bei dem nachfolgenden Lehrweg, methodisch gestaffelt von Bronze zu Gold, um einen Schrittsprung mit entwickeltem Spielbein. Deswegen wird auch zunächst der Stepphops gefordert, bei dem das Spielbein ebenfalls während des „Hopps“ gebeugt ist und für den „Stepp“ gestreckt wird.

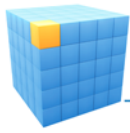
Die Sportart Gerätturnen gehört zu den „kompositorischen Sportarten“, die durch Ästhetik bis in die (gestreckten) Fußspitzen geprägt sind. Aber – und das ist entscheidend! – beim Deutschen Sportabzeichen wird die Grobform gefordert und als „geschafft“ anerkannt. Also, wenn erkennbar ist, dass das Gezeigte nicht eine Rolle vorwärts ist, sondern ein Schrittsprung, dann ist die Aufgabe erfüllt. Dass es „nur“ um die Grobform geht, erfordert für Gerätturn-Versierte einen „Spagat“: einerseits schulen sie ihre Aktiven in einer kompositorischen Sportart, bei der richtige Techniken und optimale Ausführung neben den „Kunststücken“ den Charakter dieser Bewegungskultur ausmachen, andererseits sollen sie das Gerätturnen auch anders denken, also die Grobform im Deutschen Sportabzeichen ggf. sogar mit „Gold“ honorieren, wenn quasi „ohne Technik“, sondern nur mit Schnelligkeit und Mut ein Schrittsprung mit Flugphase realisiert wird – für viele Schulkinder ein „Kunststück“, auf das sie stolz sein können!

Die Fotos und Videos sind zu Illustrationszwecken erstellt und spiegeln die Schulwirklichkeit, wie stets im Gerätturnen geht jedoch Text vor Bild.

Im vorliegenden Beitrag wird der Schrittsprung mit der erfahrungsorientierten Methode vermittelt.

Übersicht

- **Vorbereitende Übungen**
 - 1. Schnelligkeitstraining über (Pendel-) Staffel spielerisch erarbeiten
 - 2. Sensibilisierung für kleine Schritte und für große Schritte
 - 3. Kombination aus Anlauf (kleine Schritte) und großen Schritten
 - 4. Storchenschritte = Ausfallschritt mit möglichst großem Spreizwinkel
- **Lernstufenplan**
 - Angestrebte Ziele
- **Lernstufe 1 – Fußarbeit**
 - Übungen
 - 1. Einbeiniges Hüpfen mit Betonung des Fußabdrucks links
 - 2. Einbeiniges Hüpfen mit Betonung des Fußabdrucks rechts
- **Lernstufe 2 – Stepphops**
 - Übungen
 - 1. Kombination (sukzessiv) von einbeinigem Hüpfen und (danach) einem Schritt mit dem Spielbein (fortlaufend)
 - 2. Stepphops links und rechts im Wechsel (BRONZE)
 - 3. Stepphops mit großer Spielbeintätigkeit (Spreizwinkel)
- **Lernstufe 3 – Absprungschulung und Spreizwinkelvergrößerung**
 - Übungen
 - 1. Aus dem Anlauf Laufsprung über eine Bodenmarkierung
 - 2. Aus dem Anlauf Schrittsprung über eine Mattenlücke (Abstand: 1m) (SILBER)
 - 3. Aus dem Anlauf Schrittsprung über eine Mattenlücke (Abstand: 1m) (bitte mit dem anderen Bein abspringen)
 - 4. Aus dem Anlauf Laufsprung über eine Bodenmarkierung mit zusätzlichem Hindernis
- **Lernstufe 4 – Gesamtbewegung**
 - Übung
 - 1. Aus drei Schritten Anlauf Schrittsprung, Schritt, Schrittsprung, Wiederholen mit der anderen Seite (GOLD)
- **Arbeitsmaterial**
 - Technikleitbild Schrittsprung (1)
 - Lernstufen – Check: Schrittsprung (2)
 - Schüler – Check: Schrittsprung (3.1-3.2)
 - Musterlösung Schüler – Check Schrittsprung (4)
 - Bewertungsbogen (5)
 - Beobachtungsmerkmale (6)
- **Videos**
 - Einbeiniges Hüpfen mit Schritt und Druckbeinwechsel (1)
 - Stepphops (2)
 - Lange Schritte (3)
 - Abdruck nach oben bei langen Schritten (4)



- Sensibilisierung für die Schrittlänge (5)
- Kleine Schritte bis Markierung, dann große Schritte (6)
- Vorbereiten der Mattenlücke (7)
- Überwinden der Mattenlücke (8)
- Laufsprung über ein Hindernis (9)
- Laufsprung über ein Hindernis (10)
- Laufsprung über ein Hindernis mit deutlicher Landung (11)
- Anlauf - Schrittsprung - Schritt - Schrittsprung (12)
- **Quellenverzeichnis**

Vorbereitende Übungen

Bitte alle Übungen auf einem Bodenläufer ausführen lassen.

Gern in Riegen zu zweit nebeneinander.

1. Schnelligkeitstraining über (Pendel-)Staffel spielerisch erarbeiten

Zielstellung

Schnelligkeitstraining und Freude

Übungsausführung

Es werden vier gleichgroße Teams gebildet. Jeweils zwei stehen am Ende eines Bodenläufers als Riege nebeneinander. Die ersten beiden Kinder laufen mit einem Staffelholz los und übergeben dieses dem Kind am anderen Ende des Bodenläufers. Aus Sicherheitsgründen ist vorher festzulegen, wie der Laufweg nach Übergabe des Staffelholzes sein soll!

2. Sensibilisierung für kleine Schritte und für große Schritte 3-5

Zielstellung

Differenzierungsfähigkeit

Übungsausführung

- Bewusst nur mit kleinen Schritten schnell von einer Seite des Bodenläufers zur anderen laufen. Dieses kann in zwei Riegen nebeneinander erfolgen.
- Mit raumgreifenden Schritten schnell von einer Seite des Bodenläufers zur anderen laufen. Dieses kann in zwei Riegen nebeneinander erfolgen. (Wer schafft die wenigsten Schritte? Wer drückt sich bewusst mit dem Ballen nach oben ab?)

3. Kombination aus Anlauf (kleine Schritte) und großen Schritten 6

Zielstellung

Umstellungsfähigkeit

Übungsausführung

Aus dem Anlauf (kleine Schritte) ab einer Bodenmarkierung mit großen Schritten weiterlaufen.

4. Storchenschritte = Ausfallschritt mit möglichst großem

Spreizwinkel

Zielstellung

Gleichgewichtstraining bei Einbeinstand, Spreizfähigkeit erproben, Körperkontrolle

Übungsausführung

Aus dem Stand anheben eines Knies, dann aufstrecken des Knies/Beins und weiten (raumgreifenden Schritt) nach vorne.



Lernstufenplan

Der Lernstufenplan schlägt einen methodischen Weg für die Vermittlung der Technik „Schrittsprung“ vor.

Die formulierten Lernziele orientieren sich auf jeder Stufe an der zu vermittelnden Technik (Grobform = erkennbare Ausführung des Elementes). Der Schrittsprung wird im ersten Teil vorbereitet und dann über vier Lernstufen mit variantenreichen Übungen erlernt. Die Lernstufen beinhalten Leistungsmerkmale, die von allen Schülerinnen und Schülern erreicht werden sollen, um in die nächste Lernstufe überzugehen. Der Lernschwerpunkt liegt auf den ausgewiesenen Bewegungsmerkmalen einer Lernstufe. Die Differenzierungsmöglichkeiten dienen der individuellen Förderung der Schülerinnen und Schüler.



Angestrebte Ziele

Stufe 1 – Fußarbeit

- **Aus dem Einbeinstand, anderes Bein ist gebeugt**
- **Aktives Abdrücken nach vorn oben beim Einbeinhüpfer**
- **Oberkörper ist aufrecht**
- **Hüfte vom Druckbein gestreckt**

Stufe 2 – Stepphopp

- **Einbeiniges Hüpfen mit einem Schritt verbinden (Aufsetzen des Spielbeins) und dann gleich – ohne Zwischenschritt – auf dem anderen Bein hüpfen (Spielbein wird zum Druckbein)**
- **Stepphopp (BRONZE)**
- **Stepphopp mit betont großer Spielbeinaktivität**

Stufe 3 – Absprungschulung und Spreizwinkelvergrößerung

- **Differenzierung in der Schrittlänge zwischen Anlauf und Laufsprung**
- **Aktiver Absprung**
- **Einbeiniger Sprung über eine Mattenlücke (SILBER)**
- **Spreizwinkelvergrößerung durch Hindernis**

Stufe 4 – Gesamtbewegung

- **Aus drei Schritten Anlauf**
- **Aktiver Absprung nach vorn-oben**
- **Großer Spreizwinkel beim Schrittsprung**
- **Kontrollierte einbeinige Landung auf dem gebeugten Bein**
- **Kleiner Schritt vorwärts**
- **Aktiver Absprung nach vorn-oben zum nächsten Schrittsprung**

Lernstufe 1 – Fußarbeit

In der Lernstufe 1 liegt der Fokus auf dem aktiven Fußabdruck. Deswegen sollten die Kinder gern die Übungen barfuß, mit Anti-Rutsch-Socken oder Turnschlappchen ausführen, um ein Gefühl dafür zu bekommen, wie sich der Fuß im Abdruck stabilisiert.

Übungen

1. Einbeiniges Hüpfen mit Betonung des Fußabdrucks links

Ausgangsposition

Einbeinstand (zwei Kinder stehen parallel auf einem Bodenläufer).

Übungsablauf

Einbeiniges Hüpfen mit aktivem Fußabdruck, kontinuierlich mit der gleichen Seite. Dabei ist die Idee, sich möglichst nach vorn oben abzudrücken.



2. Einbeiniges Hüpfen mit Betonung des Fußabdrucks rechts

Ausgangsposition

Einbeinstand (zwei Kinder stehen parallel auf einem Bodenläufer).

Übungsablauf

Einbeiniges Hüpfen mit aktivem Fußabdruck, kontinuierlich mit der gleichen Seite. Dabei ist die Idee, sich möglichst nach vorn oben abzudrücken. Das andere Bein hat keinen Bodenkontakt.

Armaktivität und Aktivität des Spielbeines (Bein, das nicht auf dem Boden ist) sind freigestellt.

Das Hüpfen erfolgt über den gesamten 12 m Bodenläufer.

- **Aus dem Einbeinstand**
- **Kontinuierlich nach vorn oben hüpfen**

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 1

- **Einbeinstand, anderes Bein ist gebeugt**
- **Aktives Abdrücken nach vorn oben beim Einbeinhüpfen**
- **Oberkörper ist aufrecht, Blickrichtung geradeaus**
- **Hüfte vom Druckbein gestreckt**

Lernstufe 2 – Stepphoppes

In Lernstufe 2 wird über das Hüpfen auf einem Bein zum Stepphoppes hingeleitet und dann Wert auf die Spielbeinaktivität gelegt.

Übungen

1. Kombination (sukzessiv) von einbeinigem Hüpfen und (danach) einem Schritt mit dem Spielbein (fortlaufend) 1

Ausgangsposition

Einbeinstand (zwei Kinder stehen parallel auf einem Bodenläufer).

Übungsablauf

Einbeiniges Hüpfen, Schritt nach vorn mit dem Spielbein, das jetzt zum Druckbein wird, und erneut einbeiniges Hüpfen fortlaufend bis zum Ende des Bodenläufers.

2. Stepphoppes links und rechts im Wechsel (BRONZE) 2

Ausgangsposition

Einbeinstand (zwei Kinder stehen parallel auf einem Bodenläufer).

Übungsablauf

Einbeiniges Hüpfen, betonter Schritt nach vorn mit dem Spielbein, das jetzt zum Druckbein wird und erneut einbeiniges Hüpfen fortlaufend bis zum Ende des Bodenläufers. (Beim Stepphoppes ist im Vergleich zur ersten Ausführung ein etwas anderer Rhythmus in der Ausführung der Bewegung zu erkennen.)

3. Stepphops mit großer Spielbeintätigkeit (Spreizwinkel) 1

Ausgangsposition

Einbeinstand (zwei Kinder stehen parallel auf einem Bodenläufer).

Übungsablauf

Einbeiniges Hüpfen, betonter Schritt weit nach vorn (großer Spreizwinkel) mit dem Spielbein, das jetzt zum Druckbein wird und erneut einbeiniges Hüpfen fortlaufend bis zum Ende des Bodenläufers.

- **Einbeiniges Hüpfen**
- **Spielbein macht einen Schritt nach vorn und wird zum neuen Druckbein**
- **Einbeiniges Hüpfen erfolgt nun auf dem anderen Bein**

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 2

- **Einbeiniges Hüpfen**
- **Der Fuß verlässt deutlich den Boden**
- **Das Spielbein wird über einen großen Spreizwinkel weit weg vom Druckbein gesetzt**

Lernstufe 3 –

Absprungschulung und Spreizwinkelvergrößerung

In Lernstufe 3 liegt der Fokus auf der aktiven Absprungschulung und der Vergrößerung des Spreizwinkels. Dadurch, dass zunächst ein Laufsprung gefordert ist, wird bei der Landung das Bein automatisch gebeugt.

Übungen

1. Aus dem Anlauf Laufsprung über eine Bodenmarkierung 7

Ausgangsposition

Stand am Ende des Bodenläufers.

Übungsablauf

Anlauf und einbeiniger Absprung über eine Bodenmarkierung (zwei Linien, die ca. 1 m voneinander entfernt sind (mit Kreide aufgemalt oder zwei Therabänder etc.) mit anschließender einbeiniger (anderes Bein) Landung.

Sicherheitshinweis

Bitte für die Bodenmarkierung nichts benutzen, das erhaben ist (z.B. Seile) oder wegrutschen könnte, wenn darauf getreten wird!

Bitte mehrfach ausführen lassen, dabei darauf achten, dass einmal mit dem linken Bein und einmal mit dem rechten Bein die Bodenmarkierung überquert wird.



2. Aus dem Anlauf Schrittsprung über eine Mattenlücke

(Abstand: 1m) (SILBER) ▶  8

Ausgangsposition

Stand am Ende des Bodenläufers.

Übungsablauf

Anlauf und einbeiniger Absprung über eine Mattenlücke, die augenscheinlich der vorherigen Bodenmarkierung entspricht, mit anschließender einbeiniger (anderes Bein) Landung.



3. Aus dem Anlauf Schrittsprung über eine Mattenlücke

(Abstand: 1m) (bitte mit dem anderen Bein abspringen)

Ausgangsposition

Stand am Ende des Bodenläufers.

Übungsablauf

Anlauf und einbeiniger Absprung über eine Mattenlücke, die augenscheinlich der vorherigen Bodenmarkierung entspricht, mit anschließender einbeiniger (anderes Bein) Landung.

4. Aus dem Anlauf Laufsprung über eine Bodenmarkierung mit zusätzlichem Hindernis ▶ 9-11

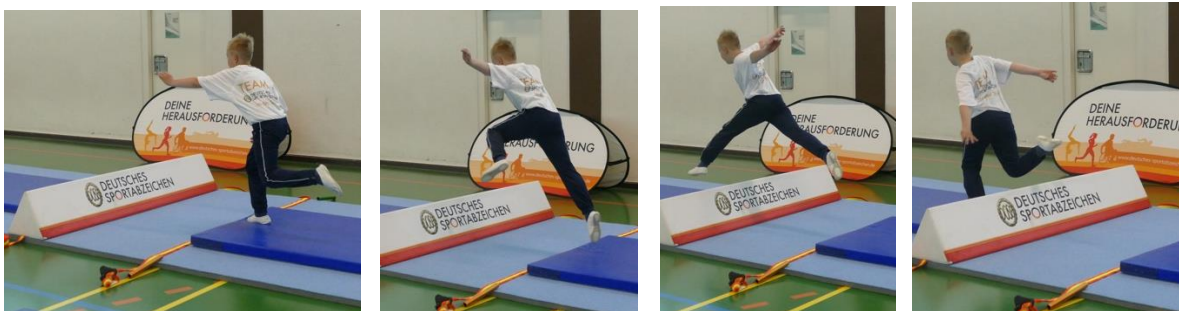
Ausgangsposition

Stand am Ende des Bodenläufers.

Übungsablauf

Anlauf und einbeiniger Absprung über eine Bodenmarkierung mit integriertem weichen Hindernis und anschließender einbeiniger (anderes Bein) Landung.

Bitte mehrfach ausführen lassen, dabei darauf achten, dass einmal mit dem linken Bein und einmal mit dem rechten Bein die Bodenmarkierung überquert wird.



- Aus dem Anlauf, einbeiniger Absprung vor dem Hindernis
- Flugphase
- Einbeinige Landung (anderes Bein) nach dem Hindernis

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 3

- Anlauf mit kleinen Schritten
- Einbeiniger schnellkräftiger Absprung nach vorn oben vor dem Hindernis
- Flugphase möglichst mit gestreckten, weit gespreizten Beinen (Überwindung der Mattenlücke)
- Einbeinige Landung (anderes Bein) hinter dem Hindernis.

Lernstufe 4 – Gesamtbewegung Schrittsprung (GOLD)

Übung

1. Aus drei Schritten Anlauf Schrittsprung, Schritt, Schrittsprung, Wiederholen mit der anderen Seite (GOLD) ▶ 12

Ausgangsposition

Stand am Ende des Bodenläufers.

Übungsablauf

Aus drei (kleinen) Schritten Anlauf Schrittsprung, nachfolgend ein Schritt, dann wieder ein Schrittsprung (beide Schrittsprünge werden mit dem gleichen Bein abgesprungen), Ausklang freigestellt.

Zur Leistung GOLD gehört die Wiederholung mit dem anderen Bein dazu.

Aus drei (kleinen) Schritten Anlauf (Achtung, hier muss mit dem anderen Bein begonnen werden!) Schrittsprung, nachfolgend ein Schritt, dann wieder ein Schrittsprung (beide Schrittsprünge werden mit dem gleichen Bein abgesprungen), Ausklang freigestellt.



Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 4

- **Drei kleine Schritte Anlauf**
- **Schrittsprung mit deutlichem Höhengewinn, gespreizten und gestreckten Beinen sowie aufrechtem Oberkörper (Blick nach vorn gerichtet), Landung mit gebeugtem Bein**
- **Schritt und nachfolgender**
- **Schrittsprung mit deutlichem Höhengewinn, gespreizten und gestreckten Beinen sowie aufrechtem Oberkörper (Blick nach vorn gerichtet), Landung mit gebeugtem Bein**
- **Ausklang freigestellt**








Technikleitbild

Ausgangsposition	Vorbereitungsphase	Hauptphase 1	Übergangsphase	Hauptphase 2	Ausklang
<ul style="list-style-type: none"> - Stand auf dem Bodenläufer 	<ul style="list-style-type: none"> - Drei Schritte Anlauf - Aktiver Abdruck nach vorn oben vom Vorderfuß, leitet deutlichen Höhen-gewinn ein 	<ul style="list-style-type: none"> - Schwungbein schnellkräftig nach vorn führen - Gestreckte Beine gleichhoch maximal spreizen - Oberkörper aufrecht - Blick geradeaus 	<ul style="list-style-type: none"> - Einbeinige Landung auf dem gebeugten Bein - Schritt - Aktiver Abdruck nach vorn oben vom Vorderfuß, leitet deutlichen Höhen-gewinn ein 	<ul style="list-style-type: none"> - Schwungbein schnellkräftig nach vorn führen - Gestreckte Beine gleichhoch maximal spreizen - Oberkörper aufrecht - Blick geradeaus 	<ul style="list-style-type: none"> - Einbeinige Landung auf dem gebeugten Bein



Lernstufen – Check




Ausgangsposition		Vorbereitungsphase		Hauptphase (1)		Übergangsphase		Hauptphase (2)		Ausklang	
											
	Check		Check		Check		Check		Check		Check
	✓		✓		✓		✓		✓		✓
Stand auf dem Bodenläufer		Drei Schritte Anlauf		Schwungbein schnellkräftig nach vorn führen		Einbeinige Landung auf dem gebeugten Bein		Schwungbein schnellkräftig nach vorn führen		Einbeinige Landung auf dem gebeugten Bein	
		Aktiver Abdruck nach vorn oben vom Vorderfuß		Gestreckte Beine gleichhoch maximal spreizen		Schritt		Gestreckte Beine gleichhoch maximal spreizen			
				Oberkörper aufrecht		Aktiver Abdruck nach vorn oben vom Vorderfuß		Oberkörper aufrecht			
				Blick geradeaus				Blick geradeaus			


3.1

Schüler – Check

NAME:

Ergänze die fehlenden Begriffe und hake, die von Dir erfüllten Technikmerkmale, ab.





Ablauf	Technikelemente	Check 
Ausgangsposition	<ul style="list-style-type: none"> Ich stehe mit Füßen auf der Matte. 	-----
Vorbereitungsphase 	<ul style="list-style-type: none"> Ich laufe Schritte an. ----- Ich drücke mich aktiv nach vom Vorderfuß ab. ----- 	----- -----
Hauptphase (1) 	<ul style="list-style-type: none"> Ich führe mein-bein schnellkräftig nach vorn. ----- Ich meine Beine soweit wie möglich auseinander. ----- Mein ist aufrecht und mein Blick ist..... 	----- ----- -----



Schüler – Check

NAME:


Ergänze die fehlenden Begriffe und hake, die von Dir erfüllten Technikmerkmale, ab.

Ablauf	Technikelemente	Check 
Übergangsphase 	<ul style="list-style-type: none"> • Ich lande auf dem gebeugten Bein ----- • Ich mache einen • Ich drücke mich aktive nach ab. 	<p>-----</p>
Hauptphase (2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Ich führe mein-bein schnellkräftig nach vorn. ----- • Ich meine Beine so weit wie möglich gleichhoch auseinander. ----- • Mein ist aufrecht und mein Blick ist..... 	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>
Ausklang 	<ul style="list-style-type: none"> • Ich lande auf dem gebeugten Bein. 	<p>-----</p>



Musterlösung Schüler – Check

4




Ausgangs- position	<ul style="list-style-type: none"> • Ich stehe mit geschlossenen Füßen auf der Matte. 	Check  -----
Vorbereitungs- phase	<ul style="list-style-type: none"> • Ich laufe drei Schritte an. ----- • Ich drück mich aktiv nach vorn oben vom Vorderfuß ab. ----- • Mein hinteres Bein drückt sich gestreckt nach vorn ab. ----- 	----- ----- -----
Hauptphase (1)	<ul style="list-style-type: none"> • Ich führe mein Schwungbein schnellkräftig nach vorn. ----- • Ich spreize meine Beine soweit wie möglich auseinander. ----- • Mein Oberkörper ist aufrecht und mein Blick ist geradeaus. ----- 	----- ----- -----
Übergangs- phase	<ul style="list-style-type: none"> • Ich lande einbeinig auf dem gebeugten Bein. ----- • Ich mache einen Schritt. ----- • Ich drücke mich aktiv nach vorn oben ab. ----- 	----- ----- -----
Hauptphase (2)	<ul style="list-style-type: none"> • Ich führe mein Schwungbein schnellkräftig nach vorn. ----- • Ich spreize meine Beine soweit wie möglich auseinander. ----- • Mein Oberkörper ist aufrecht und mein Blick ist geradeaus. ----- 	----- ----- -----
Ausklang	<ul style="list-style-type: none"> • Ich lande einbeinig auf dem gebeugten Bein. 	-----

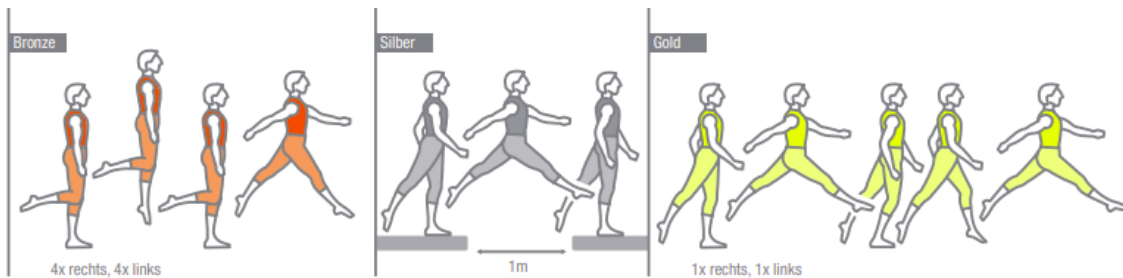


Bewertungsbogen

Bewertung ¹

Die Bewertung erfolgt über „geschafft“ bzw. „nicht geschafft“. Dabei ist das Ziel der Elementausführung, mindestens die Grobform zu präsentieren. Das Element muss in allen Teilen erkennbar sein und ohne Hilfe – falls in der Elementbeschreibung nicht anders formuliert – erfolgreich ausgeführt werden.

 Bronze	Stephops links und rechts im Wechsel, viermal links, viermal rechts.
 Silber	Aus dem Anlauf Schrittsprung über eine Mattenlücke (1 m).
 Gold	Aus drei Schritten Anlauf Schrittsprung, Schritt, Schrittsprung. Wiederholen mit der anderen Seite.



¹ Deutscher Olympischer Sportbund e. V. (Hrsg.) Prüfungswegweiser inklusive Prüfungsbestimmungen für Menschen mit Behinderung



6

Beobachtungsmerkmale

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 1

- Einbeinstand, anderes Bein ist gebeugt
- Aktives Abdrücken nach vorn oben beim Einbeinhüpfen
- Oberkörper ist aufrecht, Blickrichtung geradeaus
- Hüfte vom Druckbein gestreckt

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 2

- Einbeiniges Hüpfen
- Der Fuß verlässt deutlich den Boden
- Das Spielbein wird über einen großen Spreizwinkel weit weg vom Druckbein gesetzt

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 3

- Anlauf mit kleinen Schritten
- Einbeiniger schnellkräftiger Absprung nach vorn oben vor dem Hindernis
- Flugphase möglichst mit gestreckten, weit gespreizten Beinen (Überwindung der Mattenlücke)
- Einbeinige Landung (anderes Bein) hinter dem Hindernis

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 4

- Drei kleine Schritte Anlauf
- Schrittsprung mit deutlichem Höhengewinn, gespreizten und gestreckten Beinen sowie aufrechtem Oberkörper (Blick nach vorn gerichtet), Landung mit gebeugtem Bein
- Schritt und nachfolgender Schrittsprung mit deutlichem Höhengewinn, gespreizten und gestreckten Beinen sowie aufrechtem Oberkörper (Blick nach vorn gerichtet), Landung mit gebeugtem Bein
- Ausklang freigestellt

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
DOSB	PRÜFUNGSWEGWEISER inklusive Prüfungsbestimmungen für Menschen mit Behinderung	Frankfurt am Main	2021	Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH
Scharenberg, S.	Geräturnen in der Schule. Keine Angst vor Reck, Barren & Co.		2011	Wiebelsheim Limpert-Verlag

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Schülerinnen und Schüler der 4. Klasse der Evangelischen Grundschule Mogendorf
Alle Abbildungen	DOSB Prüfungswegweiser inklusive Prüfungsbestimmungen

Video

Nummer	Urheber
1-12	Schülerinnen und Schüler der 4. Klasse der Evangelischen Grundschule Mogendorf

Urheber des Beitrages

Autorin	Technischer Berater	Institution
Swantje Scharenberg		Institut für Technologie in Karlsruhe; Leiterin des Forschungszentrums für den Schulsport und den Sport von Kindern und Jugendlichen
	Alexander Backes	Wissenschaftliche Hilfskraft der Universität Koblenz