3.2 Vorschlag zur Bewertung der leichtathletischen Fähigkeiten und Fertigkeiten – Laufen

Schnelles Laufen

				m m				50 60				50 75	m m			75 100	m O m	
Niveau- stufe	E	3		()		E		ı	•	(ŝ	F	1
Jgst.	2	2	(1)	3	4	1	I.	5	(5	7	7	8	3	Ğ	9	1	0
Note	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w	m	w
1	6,0	6,1	5,8	6,0	5,7	5,8	8,1	8,3	7,8	8,1	7,3	7,8	7,1	7,8	10,6	11,7	10,2	
	9,0	9,3	8,6	8,9	8,5	8,6	9,7	10,1	9,6	9,9	10,9	12,0	10,8	11,9	13,8	15,5	13,3	
2	6,3 9,6	6,4 9,8	6,1 9,2	6,2 9,4	5,9 8,9	6,0 9,1	8,7 10,1	8,8 10,7	8,4 10,0	8,6 10,4	7,9 11,2	8,1 12,5	7,4 11,4	8,1 12,4	11,2 14,4	12,3 16,2	10,8 14,0	
	6,6	6,8	6,4	6,6	6,2	6,3	9,5	9,3	8,9	9,1	8,7	8,9	8,2	8,9	12,1	13,1	11,7	wie Jgst.
3	10,1	10,3	9,8	9,9	9,7	9,6	11,1	11,4	10,8	11,0	12,3	13,6	12,3	13,4	15,4	17,2	14,7	
4	7,3	7,5	7,0	7,1	6,6	6,8	10,0	10,5	9,9	10,3	9,7	9,9	9,1	9,9	12,7	14,0	12,4	9
4	11,1	11,8	10,7	11,1	10,4	10,8	11,9	12,4	11,6	12,2	13,2	14,3	13,0	14,1	16,9	18,4	16,0	
5	7,7	8,3	7,3	7,7	6,9	7,1	10,9	11,1	10,6	10,9	11,1	11,2	10,8	11,2	14,4	14,8	14,2	
3	11,8	12,1	11,7	11,9	11,4	11,6	13,3	13,7	12,9	13,4	13,6	15,3	14,6	15,1	18,9	20,2	18,0	

Tabelle 5: Bewertungstabelle Laufen (Zeitangaben in Sekunden)

Ausdauerndes Laufen – Levellauf Niveaustufen C–H, Jahrgangsstufen 3–10

Das folgende Beispiel ist der Handreichung "Leistungsbewertung im Schulsport" aus Sachsen-Anhalt entnommen (LISA, 2017, S. 45 f.).

Fachdidaktische/methodische Hinweise

- Die Schülerinnen und Schüler erhalten einen Hinweis, wenn sie die Linie erstmalig nicht mehr zum Ton erreichen sollten. Beim zweiten Fehler müssen sie ausscheiden.
- Das erreichte Endniveau wird z. B. mit 4,03 Minuten angegeben, d. h. Level 4,3 Bahn.
- Es ist beim Laufen unbedingt darauf zu achten, dass die Schülerinnen und Schüler nicht schon vor dem Ton die nächste Laufbahn absolvieren. Gegebenenfalls müssen sie an der Linie auf den Ton warten.

2	
ш	
5	
Ż	
, SPRINGEN	-
Ξ.	<u>ш</u>
7	STOSSEN
	S
2	0
ш	\mathbf{E}
LAUFEN,	S
-	
7	2
3	ш
	ш.
	VERFEN,
	ш
	>

	I	10	*	3,89	3,65	3 3,18	3 2,80	5 2,30
		E	4,83	4,45	4,08	3,69	3,15	
	o	6	*	3,89	3,65	3,18	2,80	2,30
		0,	٤	4,57	4,25	3,88	3,45	2,90
			M	3,84	3,60	3,17	2,79	2,27
	ш	∞	٤	4,27	3,95	3,51	3,10	2,65
			>	3,71	3,45	3,08	2,70	2,25
	Ш	7	E	3,97	3,65	3,28	2,90	2,45
	sprung	5 6	>	3,30	3,10	2,88	2,50	2,20
Weitsprung			E	3,60	3,30	3,07	2,74	2,35
Wei	Q		*	3,17	2,96	2,76	2,40	2,05
			٤	3,33	3,10	2,90	2,60	2,30
		1	*	3,00	2,75	2,50	2,20	1,95
		4	٤	3,20	3,00	2,75	2,45	2,20
	O		*	2,79	2,60	2,30	2,00	1,75
	ω	3	E	2,96	2,77	2,58	2,32	2,00
			*	2,45	2,30	2,10	1,85	1,60
		2	٤	2,70	2,50	2,35	2,00	1,85
	Niveau- stufe	Jgst.	Note	1	2	е	4	52

Tabelle 17: Bewertungstabelle Weitsprung (Niveaustufen B–H) (Angaben in Meter)

3.3 Vorschlag zur Bewertung der leichtathletischen Fähigkeiten und Fertigkeiten – Weitsprung

Für die Bewertungen von Techniken ist es empfehlenswert, Bewegungen mit Apps wie Coach's Eye zu filmen und in einer Videoanalyse auszuwerten, um eine Note zu geben.

Technikbewertung Weitsprung (Schrittsprung) ab Niveaustufen E/F, Jahrgangsstufe 7/8

Bildreihe zur Technik



Beobachtungs- und Bewertungskriterien								
Anlauf	Absprung	Flug	Landung					
 rhythmischer Steigerungslauf (4 P.) Höchstgeschwindig- keit beim Absprung (2 P.) 	 geringer Geschwindig- keitsverlust (2 P.) aktiver Absprung (2 P.) Oberkörper aufrecht (2 P.) 	 stabiler Oberkörper im Flug (3 P.) Schwungbein wird fixiert (3 P.) Heranführen von Absprungbein an Sprungbein (2 P.) 	 Beine nach vorn bringen (2 P.) Arme unterstützen Vorwärtsbewegung (2 P.) elastische Landung (1 P.) 					
6 Punkte	6 Punkte	8 Punkte	5 Punkte					

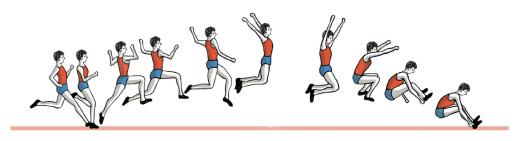
Tabelle 12: Bewertungskriterien für die Technikbewertung Weitsprung (Schrittsprung)

Schülerin oder Schüler	Anlauf	Absprung	Flug	Landung	Punkte	Note
Note	1	2	3	4	5	6
Punkte	25–24	23–20	19–15	14–12	10–4	3–0

Tabelle 13: Bewertungstabelle für die Technikbewertung Weitsprung (Schrittsprung)

Technikbewertung Weitsprung (Hangsprung) ab Niveaustufen E/F, Jahrgangsstufe. 7/8

Bildreihe zur Technik



Beobachtungs- und Bewertungskriterien							
Anlauf	Absprung	Flug	Landung				
 fokussierter druckvoller Auftakt (1 P.) rhythmischer Steige- rungslauf (2 P.) Höchstgeschwindig- keit beim Absprung (3 P.) 	 aufrechter Rumpf, leichte Rücklage (2 P.) geringer Geschwindig- keitsverlust (2 P.) aktivgreifender Fuß- aufsatz auf ganzer Sohle (2 P.) Absprungstreckung (2 P.) Einsatz der Schwung- elemente (2 P.) 	 angedeutete Hang- position (3 P.) Einklappbewegung (3 P.) 	 Beine nach vorn bringen (2 P.) Arme unterstützen Vorwärtsbewegung (1 P.) 				
6 Punkte	10 Punkte	6 Punkte	3 Punkte				

Tabelle 14: Bewertungskriterien für die Technikbewertung Weitsprung (Hangsprung)

Schülerin oder Schüler	Anlauf	Absprung	Flug	Landung	Punkte	Note
Note	1	2	3	4	5	6
Punkte	25–24	23–20	19–15	14–12	10–4	3–0

Tabelle 15: Bewertungstabelle für die Technikbewertung Weitsprung (Hangsprung)

Mögliches Raster für eine Kompetenznote im Weitsprung							
Die Schülerin oder der Schüler kann	in besonde- rem Maße	in vollem Umfang	im Wesent- lichen	in Ansätzen	mit Hilfe		
die Sprungtechnik beschreiben							
einen Anlauf nach vor- gegebenen Kriterien fest- legen und begründen							
die Grube funktional und sicher herrichten							
Werte messen und dokumentieren							

Tabelle 16: Kompetenzraster für eine Kompetenznote im Weitsprung

Die Notenbildung mithilfe des Kompetenzrasters kann durch Punktevergabe in den einzelnen Kompetenzen erfolgen (z. B. 5 Punkte = in besonderem Maße, 4 Punkte = in vollem Umfang, 3 Punkte = im Wesentlichen, 2 Punkte = in Ansätzen, 1 Punkt = mit Hilfe). Je nach Anzahl der Kompetenzen kann so eine Gesamtpunktzahl auf Grundlage der Beobachtungen anhand des Kompetenzrasters ermittelt werden. Diese Gesamtpunktzahl wird dann herangezogen, um auf Grundlage der allgemein nach der VV-Leistungsbewertung (vgl. Abl. MBJS/11, S. 219, in der aktuellen Fassung vom 14.02.2018 (Abl. MBJS/18, S. 50 ff.)) nach den dort aufgeführten Bewertungsschlüsseln eine Note zu bilden.

Messung

Maßband – Nullpunkt beim hintersten Landeabdruck ansetzen und im rechten Winkel zum Absprungbrett abmessen.

Zonen Messung

In 90° ab Landepunkt bis zur Höhe des Absprungs

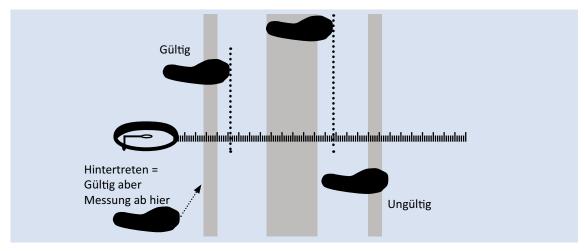


Abbildung 7: Zonen-Messung (Fuchser, I., 2005. Kurzinstruktion für Kampfrichter, cc by 4.0)

Balken-Messung

In 90° ab Landepunkt bis zur Brett-Vorderkante zurückmessen.

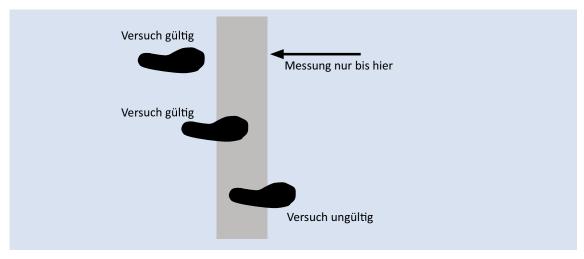


Abbildung 8: Balken-Messung (Fuchser, I., 2005. Kurzinstruktion für Kampfrichter, cc by 4.0)

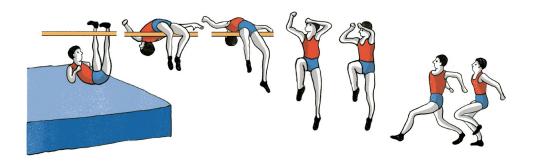
Fehlversuch bei:

- Übertreten (vgl. Abbildung 7 und 8)
- Durchlaufen ohne abzuspringen
- Zurücklaufen durch die Sandgrube

3.4 Vorschlag zur Bewertung der leichtathletischen Fähigkeiten und Fertigkeiten – Hochsprung

Technikbewertung Hochsprung (Flop) ab Niveaustufen E/F, Jahrgangsstufe 7/8

Bildreihe zur Technik



Beobachtungs- und Bewertungskriterien							
Anlauf	Absprung	Flug (Steigphase und Lattenüberquerung)	Landung				
 Druckvoller Auftakt (1 P.) Beschleunigung im geradlinigen Anlaufteil (2 P.) Kurvenlauf mit Kurveninnenlage und Steigerung der Geschwindigkeit (3 P.) 	 Aktiver Absprung (5 P.) Sprungbeinaufsatz in geeigneter Distanz zur Latte (1 P.) Streckbewegung wird durch Arm- und Schwungbeineinsatz unterstützt (1 P.) Schwungbeinrotation nach vorn oben (2 P.) 	 Erkennbare Steigphase (2 P.) Armeinsatz (1 P.) Anfersen der Unterschenkel (1 P.) Überstreckung der Hüfte (2 P.) Hüfte beugen und Unterschenkel auskicken (2 P.) 	Sichere Landung auf dem Rücken (2 P.)				
6 Punkte	9 Punkte	8 Punkte	2 Punkte				

Tabelle 18: Bewertungskriterien für die Technikbewertung Hochsprung (Flop) (Fuchser, I., 2005. Hochsprung, cc by 4.0)

2	
п.	
SPKINGEN	
~	
_	
≂	-
•	.
τ.	
•	92
-	20
_	9
	-
-	STOSSEN
LAUFEN,	
◂	2
_	ш
	ш.
	~
-	WERFEN,
5	>
	-

			>	e .fsgl 9iw						
	I	10	m 5 kg	55/ 9,61	46/ 8,58	38/	30/ 6,27	25/ 5,10		
g	(0.	6	w 4 kg	36,5/ 7,17	32,5/ 6,54	26,5/ 5,56	21,5/ 4,80	17,5/ 3,90		
	O1	m 4 kg	49/ 9,61	41/8,58	34/ 7,24	28/ 6,27	20/ 5,10			
		80	3 kg	33,5/	29,5/ 6,54	21,5/ 5,56	16,5/ 4,80	12,5/ 3,90		
200 g 3-5 kg	L.	3	m 4 kg	43/	36/	31/ 6,12	25/ 5,20	18/ 4,30		
Ballwurf 200 g Kugelstoß 3–5 kg			w 3 kg	30,5/	26,5/ 6,14	18,5/ 5,16	11,5/ 4,50	7/ 3,70		
_	_		m 4 kg	37/	33/	25/ 5,24	20/ 4,75	15/ 4,10		
		9	*	27	22	17	11	6		
	۵		٤	35	30	22	17	15		
			*	24	20	16	10	8		
		5	٤	33	27	21	15	11		
		4	>	24	20	16	10	8		
	U		Ε	33	27	21	15	11		
Ballwurf 80 g		က	>	18	14	11	6	7		
Ballwu			Ε	25	20	15	12	6		
	<u> </u>	2	>	16	12	10	7	5		
	_		٤	22	17	12	6	7		
	9łużsusaviN	Jgst.	Note	1	2	m	4	S		

Tabelle 22: Bewertungstabelle Ballwurf/Kugelstoßen für Grundschule und Sekundarstufe I (Angaben in Meter)

Technikbewertung Wurf aus dem 3er-Rhythmus ab Niveaustufen E/F, Jahrgangsstufe 7/8

Bildreihe zur Technik



Beobachtungs- und Bewertungskriterien

Startphase	3er Rhythmus	Abwurf	Abfangen
 Aufstellung im 45°-Winkel zur Wurfrichtung (1 P.) Gewicht lastet auf dem Druckbein (1 P.) Blick in Wurfrichtung (1 P.) Ball auf Augenhöhe bei gestrecktem Wurfarm (2 P.) linker Arm zeigt in Wurfrichtung Ball liegt auf den Fingerkuppen (1 P.) 	 rhythmische Ausführung des 3er-Rhythmus (3 P.) Gewicht bleibt während des 3er-Rhythmus über dem Druckbein (2 P.) 	 Setzen des Stemmbeins (1 P.) Körperschwerpunkt auf dem Druckbein (1 P.) Vorbringen der Hüfte bei lange geschlossener Wurfschulter (2 P.) Öffnen der Schulterachse bei langem Arm (2 P.) Ellbogen wird nach vorn geführt (1 P.) Schleuderbewegung des Unterarms (3 P.) Abwurf nach vorn oben (2 P.) 	• sicheres Abfangen vor der Abwurflinie (2 P.)
6 Punkte	5 Punkte	12 Punkte	2 Punkte

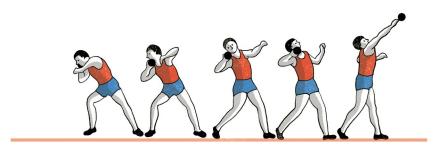
Tabelle 23: Bewertungskriterien für die Technikbewertung Wurf aus dem 3er-Rhythmus (Fuchser, I., 2006. Technik-Aufbau Ballwurf, cc by 4.0)

Schülerin oder Schüler	Startphase	3er- Rhythmus	Abwurf	Abfangen	Punkte	Note
Note	1	2	3	4	5	6
Punkte	25–24	23–20	19–15	14–12	10–4	3–0

Tabelle 24: Vorschlag Bewertungstabelle für die Technikbewertung Wurf aus dem 3er-Rhytmus

Technikbewertung Kugelstoßen (Standstoß aus dem Stütz) ab Niveaustufen E/F, Jahrgangsstufe 7/8

Bildreihe zur Technik



Beobachtungs- und Bewertungskriterien									
Ausgangsstellung	Druckphase	Ausstoßphase	Abfangen						
 Rücken der Sportlerin oder des Sportlers in Stoßrichtung (1 P.) gestrecktes Stemmbein am Balken (1 P.) Gewichtsverlagerung auf das Druckbein (2 P.) Fuß des Druckbeins zeigt leicht nach hinten (1 P.) Kugel wird bei hohem Ellbogen des Stoßarms fest an den Hals bzw. die Schlüsselbeingrube gedrückt (2 P.), Kugel liegt auf der Handwurzel (1 P.) 	 Aufrichten des Oberkörpers durch Streckung in der Reihenfolge Fuß-, Knie-, Hüftgelenk (5 P.) stoßferner Arm hält Schulterachse lange geschlossen (2 P.) 	 öffnen der Schulterachse und Fortsetzen der Streckung über den Rumpf (2 P.) schnellkräftiges Strecken des Stoßarms bei hohem Ellbogen hinter der Kugel (2 P.) Ausstoß erfolgt nach vorn oben (3 P.) 	 Weiterführen der Streckbewegung bis zum Ende (2 P.) Ausbalancieren in sicheren Stand (1 P.) 						
8 Punkte	7 Punkte	7 Punkte	3 Punkte						

Tabelle 25: Bewertungskriterien für die Technikbewertung Kugelstoßen (Standstoß aus dem Stütz © R. Dober)

Schülerin oder Schüler	Ausgangs- stellung	Druck- phase	Aus- stoßphase	Abfangen	Punkte	Note
Note	1	2	3	4	5	6
Punkte	25–24	23–20	19–15	14–12	10-4	3–0

Tabelle 26: Vorschlag Bewertungstabelle für die Technikbewertung Kugelstoßen (Standstoß aus dem Stütz)

Kugelstoß-Messung

- mit dem Maßband ab hinterstem Abdruck der Kugel zur Mitte des Stoßkreises zurück
- Ablesen der Weite an der Innenkante des Stoßbalkens

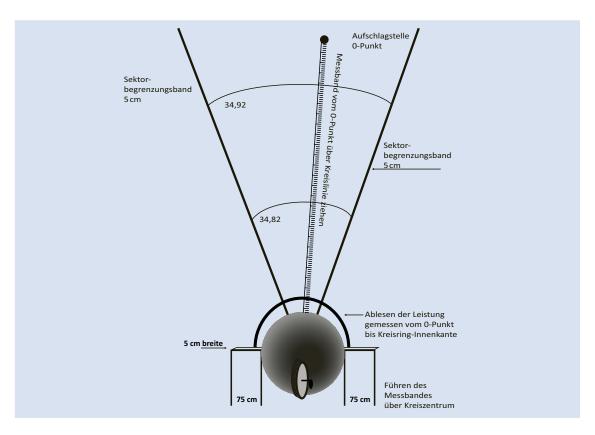


Abbildung 10: Kugelstoß-Messung (Fuchser, I., 2005. Kurzinformation für Kampfrichter, cc by 4.0)

Fehlversuch bei

- Aufschlag der Kugel auf oder außerhalb der Sektorlinie
- Verlassen des Rings vor der Mitte des Stoßkreises
- Verlassen des Stoßkreises, bevor die Kugel den Boden berührt hat
- Berühren der Stoßbalken-Oberseite
- Berühren des Bodens im Anlaufen außerhalb des Rings
- Fallenlassen der Kugel

4. Bewertung der Bundesjugendspiele (Beispiel)

Die Bundesjugendspiele sind als obligatorischer Bestandteil des Schulsports ein besonderer Schuljahreshöhepunkt. Den Schülerinnen und Schülern werden hier in der Kategorie Wettkampf optimale Bedingungen für die zu erbringenden Leistungen in den Disziplinen geboten. Daher sollte diesem Umstand, im Sinne der Schülerinnen und Schüler, ebenfalls als eine Möglichkeit der Bewertung Rechnung getragen werden. Entsprechend der Regularien der Bundesjugendspiele gehen von den vier zu erbringenden Disziplinen die drei besten in die Bewertung ein, was den individuellen Leistungsvoraussetzungen der Schülerinnen und Schülern entgegenkommt.