

Hopp oder Flop – Sprungübungen zur Optimierung der Flop-Technik

Claudia Kreling, Hörstel und Julia Schupp, Münster

Zeit	6 Doppelstunden
Niveau	Anfänger und Fortgeschrittene (Klassen 7–12)
Ort	Sporthalle bzw. Sportplatz
Ziele	Technikfokussierung statt Höhenoptimierung
Kompetenzen	Sprungtechniken erweitern und optimieren
Vorkenntnisse	keine besonderen Vorkenntnisse notwendig

Allgemeine Hinweise

Hochsprung – eine häufig durchgeführte Disziplin im Schulsport. Meist wird dabei jedoch lediglich die Verbesserung der Höhe angestrebt. In diesem Vorhaben soll die Optimierung der individuellen Hochsprungtechnik im Vordergrund stehen, um so allen Schülern zu motivieren und ihnen individuelle Erfolgserlebnisse zu ermöglichen. Gleichzeitig werden die Schüler an eine reflektierte Sichtweise auf die eigene Hochsprungtechnik und auf die der Mitschüler herangeführt.

Zu Beginn der Unterrichtseinheit werden die Basistechniken des Springens in Form verschiedener ABC-Läufe geschult. Daran anknüpfend geht es in den folgenden Stunden darum, verschiedene Formen des Anlaufs und des Absprungs auf alternative Weise auszuprobieren, um die wesentlichen Technikelemente des Fosbury-Flops herauszuarbeiten. Durch Videomaterial und Übungsstationen wird dieser Prozess anschaulich und aktiv unterstützt.

Obwohl der Schwerpunkt der Reihe auf der Technikoptimierung liegt, wird in einer Doppelstunde ein Relativ-Wettkampf durchgeführt, um die neu gewonnenen Technikelemente in einer Wettkampfsituation zu vertiefen. Auch hier werden die individuellen körperlichen Voraussetzungen der Schüler berücksichtigt.

Die Unterrichtseinheit wird mit einer Videoanalyse abgeschlossen. Durch die visuelle Unterstützung und die Reflexion der eigenen Bewegungen können der letzte „Feinschliff“ der Technik erzielt und Bewegungen nachvollzogen werden.

Praktische Tipps

Sicherheit

Die Sicherheit im Schulsport spielt eine entscheidende Rolle und muss entsprechend thematisiert werden. Bei der Durchführung dieses Unterrichtsvorhabens in der Sporthalle müssen mindestens zwei Weichbodenmatten und acht kleine Matten zur Verfügung stehen. Es sollte außerdem darauf geachtet werden, dass die übereinandergelegten Weichbodenmatten mit der rutschfesten Seite aufeinanderliegen.

Idee zur Leistungsbewertung

Der Einfluss der Körpergröße und des -gewichts der Schüler ist beim Hochsprung unumstritten. Dies wird in der Doppelstunde mit den Schülern thematisiert und in einem Relativ-Wettkampf praktisch umgesetzt. Die relativen Ergebnistabellen bieten die Möglichkeit einer individuellen Leistungsbewertung bzw. -verbesserung.

Weiterhin bietet sich gerade in der Mittel- und Oberstufe eine Bewertung der technischen Leistungen der Schüler mithilfe eines videobasierten Feedbacks an. Die Schüler können ihre eigene Bewegungs-

M 1**Reifensprung****Station 1****Organisation**

5–6 Reifen mit Zwischenabständen auslegen

Beschreibung

Durchläuft die Reifen mit einbeinigen Sprüngen.

Beachtet

Versucht, einen gleichmäßigen Sprungrhythmus zu finden.

Variation

Der Abstand der Reifen kann variiert werden.

**M 2****Kastensprünge****Station 2****Organisation**

4–5 Kästen mit Zwischenabständen aufstellen

Beschreibung

Springt beidbeinig auf die Kästen. Macht zwischen den Kästen immer einen Sprung auf den Boden.

Beachtet

Achtet auf eine flüssige Ausführung und gute Körperspannung.



M 5

Wir erproben den Anlauf

Arbeitsbogen

Arbeitsauftrag:

Führe den Anlauf nach den unten aufgeführten Vorgaben durch und kreuze an, was zutrifft.

Anlauform	Fühlt sich gut an.	Fühlt sich weder gut noch schlecht an.	Fühlt sich nicht gut an.
Laufe in gleichmäßigem Tempo an.			
Laufe mit steigendem Tempo an.			
Laufe mit sinkendem Tempo an.			
Laufe bogenförmig an.			
Laufe frontal auf die Hochsprunganlage zu.			
Lehne dich in die Kurve.			
Lehne dich aus der Kurve.			

M 10**Verbesserung der Flugphase****Optimierungskarte 3**

Möglicher Fehler Springen „im Sitz“ über die Hochsprungstange, keine Bogenspannung

Ursache

- Angst vor der Hochsprungstange
- schwache Rumpfmuskulatur
- Becken wird nicht ausreichend überstreckt
- Kopf wird nicht in den Nacken genommen

Korrekturen

- Mit dem Rücken zur Hochsprunganlage stehen.
- Mit beiden Beinen aus dem Stand kräftig abspringen – zunächst ohne Schnur, dann über Zauberschnur/Hochsprunglatte. Beide Arme schwungvoll mitführen, Körper anspannen.

**M 11****Verbesserung des Absprungs****Optimierungskarte 4**

Möglicher Fehler falsche Absprungstemperatur



Ursache

- letzter Schritt zu lang
- Anlauftempo zu hoch

Korrekturen

Anlauf mit Orientierungshilfen, z. B. verschiedenfarbige Hütchen (gelb = Markierung für den Steigerungsanlauf, rot = Markierung für die Absprungvorbereitung)

M 15

Videofeedback

Beobachtungsbogen

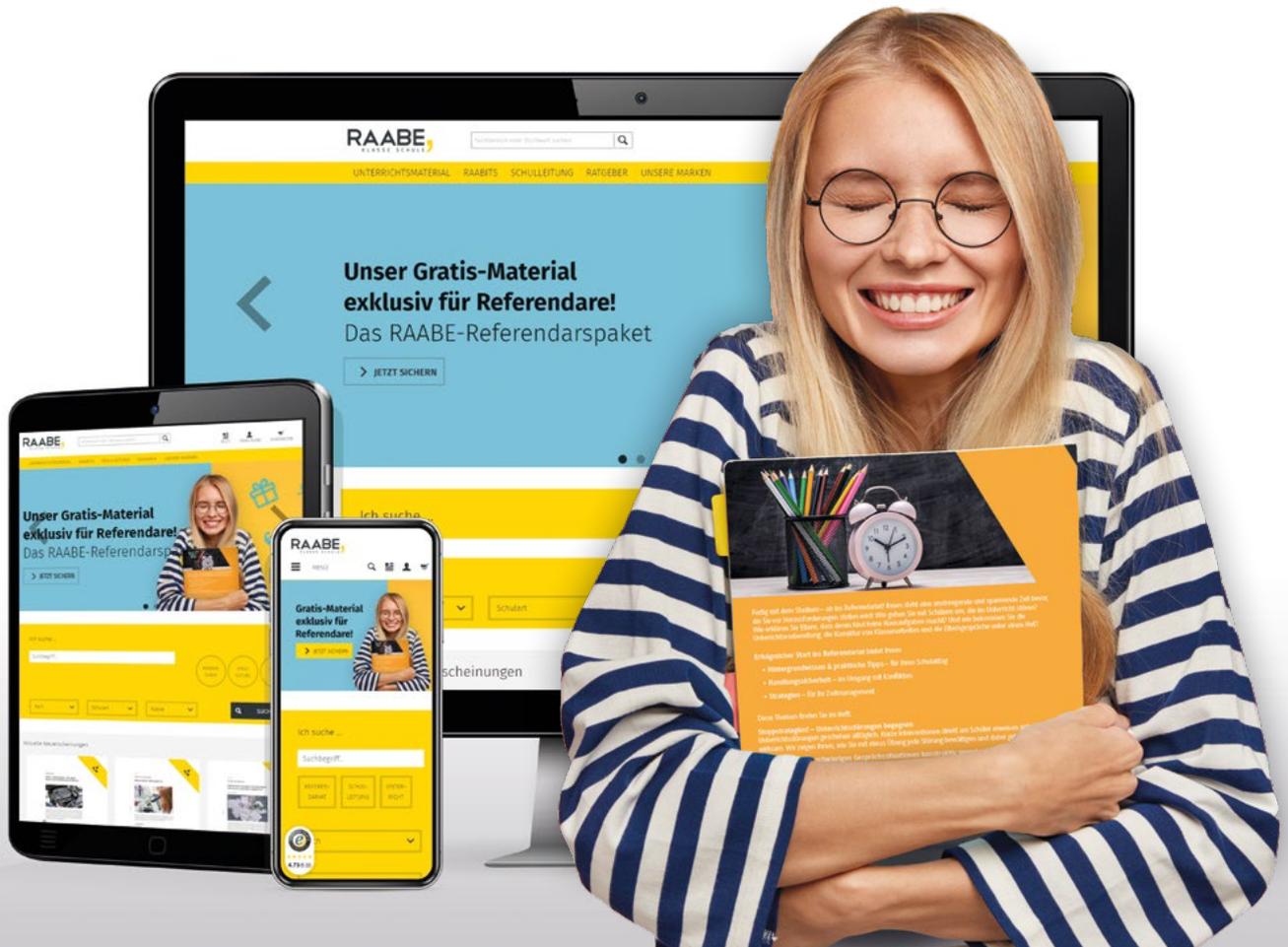
Name: _____

Beobachtungsschwerpunkt	Das klappt schon ganz gut:	Das will ich noch verbessern:
Der Anlauf <ul style="list-style-type: none"> – zuerst gerader Steigerungslauf – dann kurvenförmiger Anlauf – Kurveninnenlage des Körpers 		
Der Absprung <ul style="list-style-type: none"> – betonter Fußaufsatz des lattenfernen Beins über die Ferse – Streckung des Sprungbeins – Schwungbein zieht nach oben und von der Latte weg – Mitführen der Arme bis auf Schulterhöhe 		
Die Flugphase <ul style="list-style-type: none"> – Kopf im Nacken – Hüfte und Rücken in Brückenposition – Beine in L-Position – Arme werden mit nach hinten geführt 		
Die Landung <ul style="list-style-type: none"> – nach der Latteüberquerung explosive Streckung der Beine – Kinn auf der Brust – Landung auf oberem Rücken/ Schultern – Arme seitlich gestreckt 		

Hauptsächlich verbessern möchte ich: _____

Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



Über 4.000 Unterrichtseinheiten
sofort zum Download verfügbar



Sichere Zahlung per Rechnung,
PayPal & Kreditkarte



Exklusive Vorteile für Abonnent*innen

- 20% Rabatt auf alle Materialien für Ihr bereits abonniertes Fach
- 10% Rabatt auf weitere Grundwerke



Käuferschutz mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de