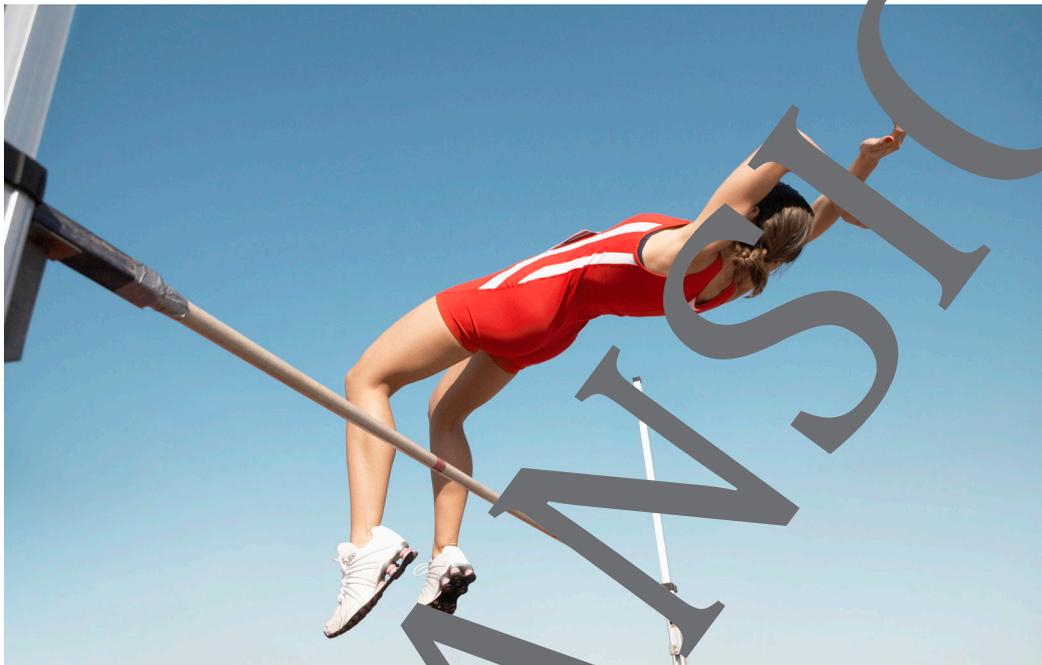


IV.B.9

Springen

Speed Flop und Power Flop – Zwei Hochsprung-Techniken im Vergleich

Dr. Andreas Simon und Sven Herbst



© JPG Gutenberg UK Ltd / iStock / Getty Images Plus

Die Schülerinnen und Schüler sammeln vielfältige Sprungerfahrungen im Auf- und Übersprung. Durch eigenständiges Erproben von Sprungmöglichkeiten wird die vorherrschende Technik, der Flop, angebahnt. Um die individuellen Körperdispositionen zu berücksichtigen, wird die Flop-Technik anschließend nach Power Flop und Speed Flop unterschieden und deren Unterschiede ebenfalls erprobt. Eine enge Theorie-Praxis-Verknüpfung gibt Einblicke in biomechanische Grundlagen und Bewegungsanalysen.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe / Niveau: 8-13, Anfänger bis Köhner

Dauer: ca. 5 Doppelstunden

Kompetenzen: Nach vorgegebenen Kriterien unterschiedliche Möglichkeiten von Anlauf, Absprung und Landung erproben, vergleichen und zweckmäßige Lösungen finden; leichtathletische Techniken anwenden, eigenständig weiterentwickeln und analysieren; Fehler erkennen und korrigieren

Thematische Bereiche: Leichtathletik, Springen, Hochsprung, Flop-Technik

Medien: Übungs-, Stations- und Lernkarten, Bewegungsbilder

Zusatzmaterial: 2 Videos zur Power- und Speed-Flop-Technik (im Online-Archiv sowie als Zip-Datei im Webshop: www.raabe.de)

Aufspringen

M 1

Station 1: Rythmisches Springen an Kleinkästen – gleiche Höhe

Material 3 kleine Kästen, 6 kleine Matten

Organisation Die kleinen Kästen in einer Reihe mit etwas Abstand positionieren. Vor und hinter den Kästen kleine Matten auslegen. Zwischen 2 kleinen Matten etwas Platz lassen.

Aufgabe Die SuS laufen an und springen einbeinig auf einen Kasten und sofort wieder hinunter auf die kleine Matte. Aus dem freien Platz zwischen 2 kleinen Matten erfolgt der Abdruck zum nächsten Sprung usw.



Hinweis

Sich bewusst auf den Rhythmus konzentrieren (Gleichmäßigkeit der Sprünge).



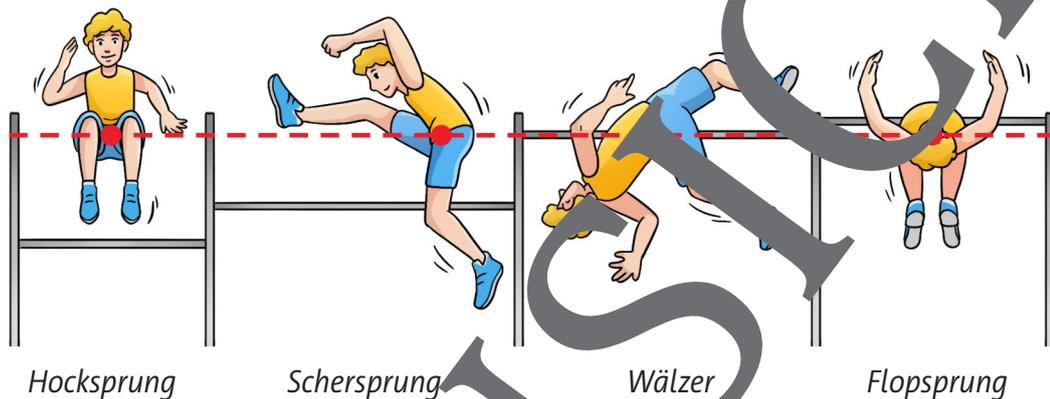
Variationen

- Die Abstände zwischen den Kästen verändern.
- Ausgehend vom anderen Bein abspringen.
- Das Tempo des An- und Durchlaufs verändern.

Was ist der Körperschwerpunkt? – Theorie

M 6

Der Körperschwerpunkt (KSP) ist ein fiktiver Punkt, der den Angriffspunkt für die Schwerkraft darstellt. Bei aufrechtem Stand befindet er sich ungefähr in Hüfthöhe. Beim Menschen ist der KSP kein fester Punkt wie bei starren Körpern, sondern verschiebt sich je nach Körperposition und Massenverteilung im Körper. Befindet sich der KSP im Lot zur Standfläche, ist der Körper im Gleichgewicht. Die Verschiebungen führen dazu, dass das Gleichgewicht lediglich durch Muskelarbeit oder gar nicht mehr gehalten werden kann. In Extremfällen kann der KSP auch außerhalb des Körpers liegen. Bei Sprüngen, egal ob Weit- oder Hochsprung, ist der KSP nach dem Absprung nicht mehr beeinflussbar.



Wie in den Abbildungen oben zu sehen ist, befindet sich der KSP bei unterschiedlichen Techniken auch an unterschiedlichen Körperpositionen und vor unterschiedlichen Höhen zur Latte – es gibt also einen Höhenverlust. Beim Flop kann der KSP jedoch unterhalb der Latte liegen – hierbei gibt es einen Höhengewinn.

Aufgabe 1 Schaut euch das Video des Weltrekords von Javier Sotomayor an:
<https://raabe.club/sp-Hochsprung-Weltrekord>



Hinweise

Die Körperschwerpunkthöhe liegt bei Sotomayor bei 1,20 m. Seine *KSP-Hebung* ebenfalls.

Ihr habt zur Bestimmung schon eine Variante des „Jump and Reach Tests“ kennengelernt: Ihr habt euch seitlich an eine Wand gestellt, den wandnahen Arm ausgestreckt und dort eine Markierung hinterlassen. Die höchste Markierung war die, die ihr bei einem Sprung aus der Hocke erreicht habt. Die Differenz aus diesen beiden Markierungen nennt man auch *KSP-Hebung*. Sie ist von der Körpergröße abhängig. Durchschnittlich liegt sie bei Mädchen bei ca. 35 cm und bei Jungen bei ca. 43 cm.

Aufgabe 2 Überlegt nun anhand der Informationen aus Aufgabe 1 sowie Abb. 1, wie Sotomayor eine Höhe von 2,45 m überspringen konnte. Erklärt ebenfalls, welche Höhe er mit der Technik „Wälzer“ gesprungen wäre.

Abb.: Katharina Friedrich

Der Flop – Übungsvorschläge

M 11

Bewegungsphase Anlauf

Material 4 Hütchen

Ziel Kurveninnenlage, tiefe Innenschulter, hohe lattennahe Schulter

Übung 1 Einige Hütchen hintereinander aufstellen. Die Hütchenreihe mit waagerechten, ausgestreckten Armen (wie ein Flugzeug) durchlaufen. Dabei immer die Schulter neigen, die zum Hütchen zeigt. Diese wechselt von Hütchen zu Hütchen.

Übung 2 Markierungen so aufstellen, dass eine 8 gelaufen werden kann. Ziel ist es, in die Kurve hinein zu beschleunigen und das Tempo in den Kurven nicht zu verlieren. Im Anschluss an die Kurve langsamer werden und neue Fahrt aufnehmen.

Übung 3 Geradeaus laufen, wobei der Innenarm passiv vor der Brust gehalten wird. Der Außenarm wird rotierend nach vorn geführt. Lauf und Sprungvarianten können eingebaut und variiert werden.



Bewegungsphase Absprung

Ziel deutlicher Abdruck des Sprungbeins, aktives Senken des Schwungbeins, Abdruckkraft- und Fußaufsatztraining

Übung 1 Sprünge durchführen. Dabei die Arme und das Schwungbein anwinkeln. Am höchsten Punkt das Schwungbein aktiv senken.

Übung 2 Hopsen-Variationen. Das Sprungbein ist angewinkelt, das Absprungbein gestreckt. Der Einsatz des Sprungbeins soll aus dem „hohen Knie heraus“ erfolgen. Der Oberkörper ist senkrecht.

Übung 3 Sprung-ABC-Übungen mit verschiedenen Anlaufrythmen mit Absprung. Kürzere und längere Anläufe variieren.



Sie wollen mehr für Ihr Fach?

Bekommen Sie: Ganz einfach zum Download im RAABE Webshop.



✓ **Über 5.000 Unterrichtseinheiten**
sofort zum Download verfügbar

✓ **Webinare und Videos**
für Ihre fachliche und
persönliche Weiterbildung

✓ **Attraktive Vergünstigungen**
für Referendar:innen
mit bis zu 15% Rabatt

✓ **Käuferschutz**
mit Trusted Shops



Jetzt entdecken:
www.raabe.de