

Praxis – Leichtathletik: Springen



Für die folgenden Übungen ist – mit Blick auf die Individualnorm – eine Ausgangsmessung sinnvoll, die als Standortbestimmung deklariert ist. Diese Ausgangsmessung darf die Schülerinnen nicht stressen im Sinne einer Blossstellung («zeigen, was ich nicht kann»). Sie wird z.B. als Individualnorm im Langzeitvergleich verwendet (z.B. Resultat des letzten Jahres).

In die Höhe springen

1. Schülerinnen bewegen sich laufend und springend kreuz und quer durch den Sprunggarten. A zeigt vor, B ahmt nach – sie wechseln die Rollen selbstständig, z.B. wenn A die Ideen ausgehen.
2. Hoch springen – Sprungerfahrungen sammeln: Schülerinnen versuchen an verschiedenen Stationen des Sprunggartens so hoch wie möglich zu springen, z.B. mit den Händen die Ringe berühren; mit dem Kopf die Bänder; lange Fliegen, bevor auf der Matte gelandet wird.

Reflexionsfrage: Wie muss ich abspringen, damit ich möglichst hoch springen kann, lange fliege?

Austausch: Erkenntnisse zusammentragen, ev. von Lehrperson ergänzen (kräftig abspringen, Schwungbeineinsatz, Schwungarme = wichtige Merkmale/Knotenpunkte).

3. Erkenntnisse aus Stand erproben (Gegensatzerfahrungen): Abspringen mit/ohne Schwungbeineinsatz; do., ohne Armeinsatz/Schwungarme.

Bemerkungen

- Sprunggarten mit dicken Matten, gespannten Zauberschnüren, Ringen in Reichhöhe, schräg gespannte Leine mit Spielbändern (sollen mit dem Kopf berührt werden können).
- Postenwechsel durch Lehrperson organisieren oder freies Wechseln der Posten.

Material: Dicke Matten, Ringe, Spielbänder. Schnüre, etc.



Aus Anlauf hoch springen und fliegen

Aus dem Anlauf hoch springen und fliegen: An den 3 Posten (dicke Matten mit Reuterbrett, schräge Leine mit Spielbändern, Ringe in Reichhöhe) erproben die Schülerinnen die Umsetzung der wichtige Merkmale/Knotenpunkte: kräftig abspringen, Schwungbeineinsatz, Schwungarme.

Reflexionsfrage: Wie muss ich anlaufen, damit mein Anlauf den Absprung unterstützt, damit ich noch höher springen, länger fliegen kann?

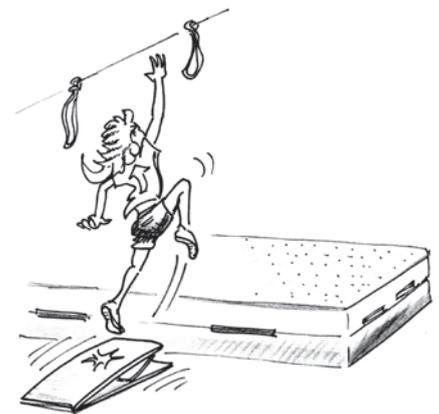
Während der Arbeit an den Posten, sollen die Schülerinnen darüber sprechen und Ideen/Lösungen erproben.

Austausch: Nach dem letztem Postenwechsel Erkenntnisse zusammentragen, Gespräch über Anlaufweg (gerade, in welchem Winkel, Bogen, Länge) und Umgang mit Tempo führen.

Bemerkungen

- Mit Blick auf ein möglichst gerades Abspringen (Kurveninnenneigung), für den Fosbury Flop (Bogenlauf) sollen die Vorteile eines Bogenlaufs und die Bedeutung eines Steigerungslaufs verstanden werden.
- Sprunggarten mit Reuterbrettern bei dicken Matten ergänzen (im ersten Drittel der Mattenlängsseite, bei einer Matte rechts, bei einer links; darauf achten, dass schwungvoll, aus einem Steigerungslauf auch auf dem Reuterbrett abgesprungen wird).
- 3 Gruppen, Postenwechsel durch Lehrperson organisiert.

Material: Dicke Matten, Reuterbretter





Mit Bogenanlauf hoch springen

3 Gruppen bilden. Schülerinnen laufen einen 5-Schritt-Bogenanlauf und springen kräftig ab. Sie erproben Tempo- und Rhythmusvarianten und versuchen die Höhe ihrer Sprünge zu steigern (Gummiseil erhöhen, höhere Ringe oder Bänder berühren).

Reflexionsfrage: Wie soll ich die letzten 3 Schritte des Anlaufs, den Bogenlauf gestalten, damit ich optimal abspringen, länger fliegen kann? Während der Arbeit an den Posten, sollen die Schülerinnen darüber sprechen und Ideen/Lösungen erproben.

Austausch: Erfahrungen, Erkenntnisse zusammentragen Rhythmus «jam-ta-dam», Temposteigerung und Kurveninnenneigung hervorheben.

Bemerkungen

- Postenwechsel durch Lehrperson organisiert.
- Als Orientierungshilfe legt die Lehrperson Markierungen für den Start des Anlaufs aus (sinnvoll: 5-Schrittanlauf).

Material: 2 Anlagen mit Matten und Gummiseilen auf unterschiedlichen Höhen; sinnvoll auch mit Absprunghilfen (Reuterbrett)



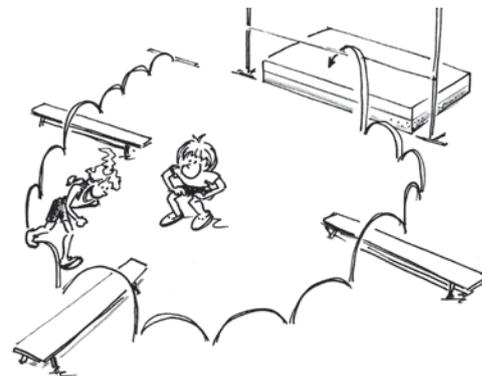
Hochsprungkreis

Hochsprungkreis erproben: Schülerinnen versuchen die 3 Langbänke mit dem Rhythmus «jam-ta-dam» (Amsterdam) auf ihrer stärkeren Seite zu überspringen mit einem anschliessenden Hochsprung auf die Matte. Je 2 Schülerinnen bilden eine Lernpartnerschaft und unterstützen einander im Finden des korrekten Rhythmus.

Reflexionsfragen: Wie ist es gelungen, den korrekten Rhythmus zu finden? Habt ihr Tipps für eure Kolleginnen?

Austausch: Erfahrungen sammeln, gewichten – von Schülerinnen (ev. Lehrperson) vorzeigen lassen.

Hochsprungkreis üben: A führt den Hochsprungkreis auf der stärkeren Seite aus, B beobachtet, ob der Rhythmus korrekt ist. Anschliessend wird das Augenmerk auf hohe Sprünge mit blockierendem Schwungbeineinsatz geachtet. Weitere Kriterien: vgl. [Lernziel Hochsprungkreis](#). A und B beobachten abwechselnd («lohnende Pause», kognitive Aktivierung).



Hochsprungkreis (schwächere Seite erproben und üben): Vorgehen wie oben. Schülerinnen und Lehrperson können mit Filmaufnahmen und dem Analysieren der Aufnahmen (Aussensicht) und dem Vergleichen mit der eigenen Bewegungsvorstellung (Innensicht) den Lernprozess unterstützen.

Bemerkungen

- Die Testübung «[Hochsprungkreis](#)» ist auf mobilesport.ch verfügbar
- Lernziel mit [Kriterien für Grund- und erweiterte Anforderungen](#)

Hausaufgabe

→ [Verschiedene Sprungtechniken recherchieren](#)