



# SCHOOL-SCOUT.DE

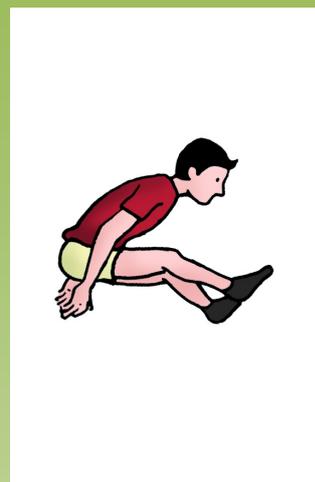
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Wie im Flug ...*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



# Wie im Flug ...

## – Weiterführung des Schrittsprungs zur Hangsprungtechnik

Yvonne Jungbauer, Margetshöchheim

<b>Zeit</b>	1 Doppelstunde (80 Minuten)
<b>Niveau</b>	Fortgeschrittene, Klassen 8–12
<b>Ort</b>	Sporthalle
<b>Ziele</b>	Grobform der Hangtechnik beherrschen, theoretischen Ablauf der Flugphase erfassen und einüben, Flugerfahrungen sammeln
<b>Kompetenzen</b>	Bewegungsrepertoire erweitern, kooperieren und sich verständigen
<b>Vorkenntnisse</b>	Theoretische und praktische Kenntnisse über den Schrittsprung

### Fachliche Hinweise

Bereits seit der Antike ist der Weitsprung eine sportliche Disziplin und hat einige Sprungvarianten, wie beispielsweise das Springen mit Sprunghölzern, durchlebt. Seit den Dreißigerjahren des vergangenen Jahrhunderts war die Entwicklung der beiden Techniken Hangsprung und Laufsprung größtenteils abgeschlossen. Die Hangsprungtechnik soll im Sportunterricht als Weiterführung der Schrittsprungtechnik gelehrt werden. Diese komplexe Technik wird in der vorgestellten Unterrichtsstunde mit abwechslungsreichen Methoden vermittelt.

Jede Weitsprungtechnik besteht aus einer Anlauf-, Absprung-, Flug- und Landephase. Diese vier Phasen sollten den Schülern vor dieser Unterrichtsstunde bekannt sein. Der Anlauf, der ein Steigerungslauf ist und mit der höchstmöglichen Geschwindigkeit am Absprungbalken mit dem Schrittrhythmus kurz – lang – kurz endet, sollte von den Schülern beherrscht werden. Auch der Absprung, der mit dem Aufsetzen des gestreckten Sprungbeins beginnt und mit Sprungbeinbeugung und Absprungstreckung weitergeführt wird, sollte bekannt sein.

Der Schwerpunkt dieses Unterrichtsvorschlags liegt auf der Flugphase, welche zur Erhaltung des Gleichgewichts und zum Vorbereiten der Landung beiträgt. Bei der Hangtechnik läuft diese folgendermaßen ab: Der Springer führt sein Schwungbein zum Sprungbein zurück, wodurch er in die sogenannte „Hanghaltung“ kommt. Der Rumpf ist dabei aufrecht oder in einer Bogenspannung leicht überstreckt. Die Arme führen die Bewegung parallel in der Seit- oder Hochhalte aus. Um die Landung einzuleiten, klappt der Körper frontal zusammen. Die Beine werden nach dem Prinzip der Gegenwirkung gebeugt vor – hoch gebracht.

Bei der Landung richtet sich der Rumpf zur Bodenberührung wieder auf und die Beine geben in den Knien schnell elastisch nach. Um nicht zurückzufallen, sollte die Hüfte frontal oder seitlich vorgebracht werden.

### Literatur

**Haberkorn, Christian** und **Plaß, Rainer**: Leichtathletik 2. Sprung, Wurf, Stoß. Diesterweg, Frankfurt am Main 1992. 23,50 €.

In diesem Buch finden sich grundsätzliche Informationen zur Leichtathletik für die Bereiche Sprung, Wurf und Stoß. Neben dem geschichtlichen Abriss zu jeder Disziplin, den Wettkampfbestimmungen und den Bewegungsbeschreibungen sind in diesem Werk auch Bildreihen der Bewegungen vorhanden.

## Stundenverlauf

Ziel: Die Schüler erweitern ihre Weitsprungfähigkeiten und erlernen die Grobform der Hangsprungtechnik.

### 1. Auf einen Blick

Material	Phasen	Organisation, Geräte- und Materialbedarf
<b>Aufwärmen (20 Minuten)</b>		
M 1, M 2	<b>Einführung</b> Die Schüler wiederholen die Phasen des Weitsprungs, indem sie Bilder zuordnen.	Alle Schüler im Kreis, Bilder und Wortkarten aus M 1 durcheinander auslegen, Plakat M 2 aufhängen
M 3–M 7	<b>Bewegungsaufgaben Laufen und Springen (Übung)</b> Jeder Schüler führt Bewegungsaufgaben zu Musik und ohne Musik aus.	Alle Schüler in Halle verteilt, CD-Player, Musik
	<b>Dehnen</b> Die Lehrkraft demonstriert Dehnübungen, die Schüler machen sie nach.	Alle Schüler im Kreis um Lehrkraft Lehrerdemonstration
<b>Hauptteil (45 Minuten)</b>		
M 8–M 11	<b>Geräteaufbau</b> Die Schüler bauen selbstständig die Stationen mithilfe der Stationskarten auf.	2 Schwimnudeln, 5 Fahrradreifen, 7 Turnmatten, 1 Paar Ringe, 2 Langbänke, 6 Pylonen, 2 flache Niedersprungmatten, 2 hohe Niedersprungmatten, 6 Kastenteile
	<b>Einstieg</b> Die Lehrkraft demonstriert eine Übung an den Ringen, die Schüler wiederholen die Sicherheitsbestimmungen beim Ringturnen.	Lehrerdemonstration, Ringe
M 12–M 14	<b>Stationsbetrieb (Übung)</b> Die Schüler bauen selbstständig die Stationen auf und führen die Übungen durch.	Aufgabenkarten M 12 und M 14 an Stationen auslegen
<b>Ausklang (15 Minuten)</b>		
	<b>Weitsprungwettkampf</b> 2 Gruppen versuchen mit der Hangsprungtechnik möglichst viele Punkte zu erzielen.	Schüler in 2 Gruppen Kastentreppen
	<b>Reflexion/Abbau</b> Die Schüler wiederholen Gelerntes und äußern ihre Gefühle. Die Stationen werden abgebaut.	Alle Schüler im Sitzkreis

#### Was tun ...

... mit passiven Schülern? Sie werden an der Musik, als Beobachter, als Impulsgeber und als Punktezähler eingesetzt und somit in den Unterricht eingebunden.

## 2. Stundenverlauf

*Tip:* Wiederholen Sie in der Stunde zuvor den Schrittweitsprung. Es ist sinnvoll, die Schüler nicht nur in der Flugphase zu verbessern, sondern auch Hinweise zum Anlauf, Absprung und zur Landung zu geben. Individuelle Verbesserungsvorschläge fördern die Schüler.

### Aufwärmen

#### **Einführung (M 1, M 2)**

Die Schüler wiederholen die Phasen des Weitsprungs in der Theorie. Dazu werden die zuvor ausgeschnittenen Bilder (M 1) und vorbereiteten Wortkarten („Anlauf“, „Absprung“, „Flugphase“, „Landung“) in die Kreismitte gelegt. Die Schüler sollen nun die verschiedenen Phasen den Bildern zuordnen. Weisen Sie speziell auf die Flugphase hin. Hier erkennen die Schüler den Unterschied zur Schrittsprungtechnik.

Zur Verdeutlichung wird nun das Poster M 2 mit dem gesamten Ablauf betrachtet. Hier ist das Schwungbein in der Flugphase rot markiert. Anschließend werden die Merkmale der einzelnen Phasen besprochen.

Das Poster kann während der Stunde in der Turnhalle aushängen, damit sich die Schüler immer wieder daran orientieren können.

#### **Bewegungsaufgaben Laufen und Springen (M 3–M 7)**

Jeder Schüler bekommt ein farbiges Kärtchen (M 3 entsprechend auf farbiges Papier kopieren), auf welchem jeweils eine Bewegungsaufgabe zur Musik (z. B. Hopselauf, Seitgalopp, Rückwärtslaufen usw.) und eine Aufgabe ohne Musik (z. B. Einbeinsprünge rechts/links, Strecksprünge, Hampelmänner usw.) vorgegeben sind. Insgesamt existieren fünf verschiedene Farben.

Die erste Aufgabe wird nun zur Musik ausgeführt. Sobald die Musik stoppt, ändert sich die Aufgabe entsprechend. Mit dem erneuten Starten der Musik tauschen die Schüler ihre Kärtchen mit einem Mitschüler (nach Möglichkeit in einer neuen Farbe) und führen die nächste Aufgabe aus.

Der Wechsel zwischen „mit Musik“ und „ohne Musik“ erfolgt im jeweils gleichen Abstand von 40 und 20 Sekunden. Der Kartenwechsel findet insgesamt vier Mal statt.

*Variation:* Beim letzten Durchgang dürfen sich die Schüler ihre Fortbewegung und ihre Sprungübung selbst auswählen.

### **Dehnen**

Die Schüler dehnen sich im Kreis nach vorgegebener Lehrerdemonstration. Es werden die Arm-, Rumpf- und Beinmuskulatur gedehnt.

### Hauptteil

#### **Geräteaufbau (M 8–M 11)**

Die Schüler teilen sich in drei gleich große Gruppen ein. Jede Gruppe erhält eine Stationskarte mit Aufbauplan in einer bestimmten Farbe (M 9, M 10 und M 11). Es werden eine Ringe-Station (von der Lehrkraft), zwei Kastentreppen (Gruppen 1 und 2) und eine Gerätebahn für Zusatzaufgaben (Gruppe 3) aufgebaut.

*Tipps:*

- Teilen Sie die Gruppen nach Körpergröße ein. So muss an der Station mit den Ringen die Höhe nicht verstellt werden.
- Geben Sie den Gruppen zum Aufbau einen Hallenplan an die Hand. Der aufzubauende Teil ist für jede Gruppe in ihrer entsprechenden Farbe markiert.

- Bauen Sie zwischen den Kastentreppen-Stationen mit vier Pylonen eine „Beobachtungszone“ auf. In dieser befindet sich immer ein Schüler (evtl. einer, der am Sportunterricht verhindert ist). Er verfolgt mithilfe des Beobachtungsbogens (M 13) die Sprünge der anderen und gibt ihnen danach Rückmeldung bzw. Verbesserungsvorschläge.

*Hinweis:* Lassen Sie die Ringe herab und sichern Sie diese Station. Legen Sie die Aufgabenkarten (M 12 und M 14) an den entsprechenden Stationen aus.

*Variation:* Je nach Geräten, die Ihnen in Ihrer Sporthalle zur Verfügung stehen, kann eine Kastentreppe auch niedriger bzw. höher gebaut werden.

### Einstieg

Die Lehrkraft demonstriert die Bewegungsaufgabe an den Ringen. Dabei werden die Sicherheitsbestimmungen wiederholt. Die erste Aufgabe besteht darin, sich an die Ringe zu hängen und im Hang die Beine erst zurückzuführen und anschließend nach vorne zu klappen. Dadurch bekommen die Schüler ein Gefühl dafür, was in der Flugphase bei der Hangtechnik zu beachten ist.

In einer zweiten Übung erfolgt der Impuls für das Vorschwingen durch zwei Bodenkontakte. Das Sprungbein macht dabei den zweiten Bodenkontakt. Sobald der Turner in der Luft ist, wird die Hanglage kurz eingenommen und die Beine dann vorgeklappt.

### Stationsbetrieb

Die Gruppen verteilen sich an den Stationen 1 bis 3.

#### Station 1: Ringe

Helfen Sie den Schülern bei dieser Übung, indem Sie ihnen mit einer Schwimmmudel im richtigen Moment (kurz nach dem „Absprung“) einen Impuls am Po geben. Der Schüler soll sich daraufhin in die Hanglage begeben. Wenn jeder beide Übungen an den Ringen durchgeführt hat, wechselt die Gruppe eine Station weiter.

#### Stationen 2 und 3: Kastentreppen (M 12–M 14)

An den beiden Kastentreppen werden Bewegungsaufgaben nach einer vorgegebenen Reihenfolge ausgeführt. Diese dienen der Gewöhnung an die Kastentreppe und zum Einspringen. Die Aufgaben (M 12) liegen an den Stationen aus.

Nach einem Durchgang begibt sich der Springer in die Beobachtungszone und holt sich die Korrektur- bzw. Verbesserungstipps von seinem Mitschüler ab. Danach erfolgt der Rückweg über die Langbank und durch die Reifen. Auch hier liegen die Aufgaben (M 14) aus.

*Tipps:* Nehmen Sie bei der Gerätebahn statt Gymnastikreifen Fahrradreifen, so lässt sich die Verletzungsgefahr verringern.

*Variation:* Die Gerätebahn kann je nach Platz und Ausstattung beliebig abgeändert oder erweitert werden.

#### Sicherheitshinweise

1. Beim Auf- und Abbau arbeiten wir im Team und heben die schweren Gegenstände gemeinsam. Wir achten auf die anderen Gruppen.
2. An den Ringen turnt immer nur ein Schüler.
3. Keiner verstellt etwas an der Sicherung der Ringe. Dies ist der Lehrkraft vorbehalten!
4. Wir bremsen mit den Schuhen und springen nicht aus der Luft von den Ringen ab.
5. Die wartenden Schüler verhalten sich ruhig auf der Langbank.
6. An den Kastentreppen springt jeweils nur ein Schüler. Wir warten, bis unser Vordermann die Niedersprungmatte verlassen hat.
7. Wir gehen nach unserem Sprung zügig von der Niedersprungmatte.

## Sprünge aus dem Stand

Um der Hangsprungtechnik näherzukommen, werden nun an beiden Kastentreppen Sprünge aus dem Stand vom letzten Kasten geübt. (Die Gruppe, die zuletzt an den Ringen war, wird durch Abzählen auf die beiden anderen Gruppen verteilt.)

Die ersten beiden Durchgänge bestehen aus der Aufgabe, einen Streck sprung in die Weite zu machen. Ein Schüler kann diese Übung demonstrieren. Nach dem ersten Durchgang ist eine Sammelkorrektur durch die Lehrkraft sinnvoll. Für den nächsten Durchgang wechseln die Gruppen die Stationen, da die Kastentreppen unterschiedliche Höhen haben. Anschließend absolvieren die Schüler einen Sprung aus dem Stand und versuchen, im Flug die Hanglage einzunehmen und anschließend vorzuklappen. Bei dieser Aufgabe kommt wieder die Schwim mnudel als Impuls für die Hanglage zum Einsatz. Jeder Schüler springt deshalb ein Mal an der Station, an der die Lehrkraft steht. An dieser Stelle ist eine Einzelkorrektur sinnvoll. Danach absolviert jeder Schüler noch zwei dieser Hangsprünge aus dem Stand.

### Variationen:

- Bei den letzten beiden Durchgängen der Hangsprünge können auch Schüler eingesetzt werden, um den Impuls mit der Schwim mnudel zu geben. So können Sie besser Korrekturhinweise geben.
- Von jeder Sprungform können auch mehrere Durchgänge gemacht werden.

## Sprünge mit Anlauf

Die Lehrkraft demonstriert einen Hangsprung mit Anlauf. Die Schüler probieren anschließend selbst Hangsprünge aus. An jeder Kastentreppe stellt sich dazu ein Schüler auf, um mithilfe der Schwim mnudel einen Impuls zum Hang zu geben. Nach jedem Durchgang kehrt der Übende zur anderen Kastentreppe zurück. Das Warten auf den nächsten Durchgang sollte zur Konzentration auf den Sprung genutzt werden.

*Hinweis:* Verbessern Sie die Schüler und geben Sie sinnvolle Verbesserungstipps.

*Variation:* Lassen Sie die Schüler einen Durchgang in der Hangsprungtechnik springen und den darauffolgenden Versuch in der Schrittweitsprungtechnik, damit sie sich des Unterschiedes bewusst werden.

## Ausklang

### Weitsprungwettkampf

Zum Abschluss findet ein Weitsprungwettkampf zwischen den beiden Mannschaften statt. Jeder Schüler springt an jeder Kastentreppe ein Mal. Er versucht dabei, die erarbeiteten Technikmerkmale umzusetzen. Jeder bekommt nach seinem Sprung eine Punktzahl gesagt, welche sich durch mit Kreide eingezeichnete Zonen auf den Niedersprungmatten ergibt. Das Team mit den meisten Punkten ist Sieger.

### Variationen:

- Dieser Wettkampf kann durch weitere Durchgänge fortgeführt werden.
- Er kann auch in Kleingruppen durchgeführt werden.

## Reflexion/Abbau

Die Klasse versammelt sich im Abschlusskreis um das Plakat M 2 und fasst nochmals zusammen, was das Besondere an der Hangsprungtechnik ist. Zudem dürfen sich die Schüler dazu äußern, was sie in der heutigen Stunde dazugelernt und wie sie sich gefühlt haben.

Jede Gruppe baut die Geräte ab, die sie aufgebaut hat.



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Wie im Flug ...*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

