

SCHOOL-SCOUT.DE

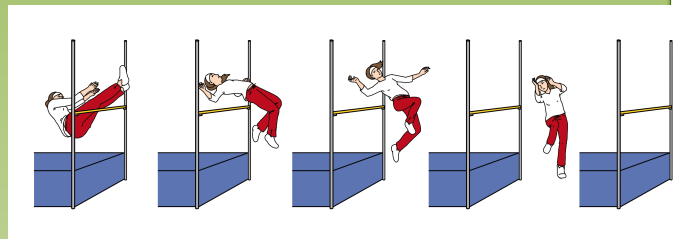
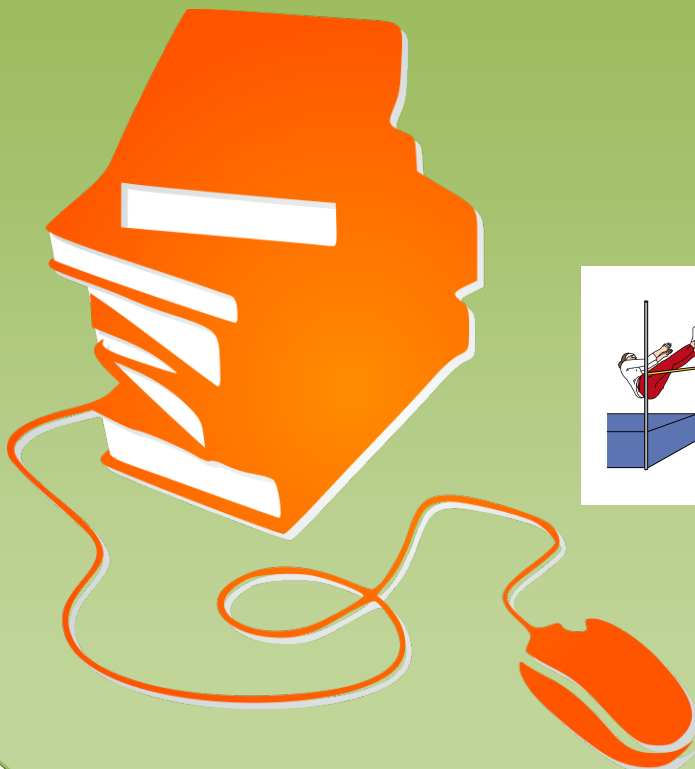
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Von Schersprung und Western Roll bis Fosbury Flop

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



Von Schersprung und Western Roll bis Fosbury-Flop

– Wir erlernen den Hochsprung

Dr. Günther Koch, München

Zeit	2 Doppelstunden (2 x 80 Minuten)
Niveau	alle Jahrgangsstufen, Einführung
Ort	Sporthalle
Ziele	Sammeln unterschiedlicher Sprungerfahrungen, Erproben individueller Hochsprungstechniken, Verbalisieren der eigenen Sprungerfahrungen, Kennenlernen der Techniken von Schersprung und Western Roll, Erlernen der korrekten Sprungtechnik des Fosbury-Flops, Erkennen der Vorteile des Fosbury-Flops
Kompetenzen	Bewegungserfahrungen sammeln
Vorkenntnisse	keine Vorkenntnisse notwendig

Fachliche Hinweise

In der Freizeitgestaltung deutscher Jugendlicher sind es vor allem die Ballsportarten – allen voran Fußball –, die sich großer Beliebtheit erfreuen. Die klassische Leichtathletik rangiert eher abgeschlagen auf den hinteren Plätzen. Dies sollte jedoch kein Grund sein, diese auch im Schulsport an den Rand zu drängen, sondern vielmehr Ansporn, die Begeisterung der Schüler hierfür zu wecken. Mit dieser Intention wurde die vorliegende Unterrichtseinheit geplant.

Der Einheit liegt Wagenscheins Konzept des genetischen Lernens zugrunde, das Lernen dann als besonders nachhaltig ansieht, wenn keine fertigen Produkte – in diesem Fall Bewegungsabläufe – vermittelt, sondern Entstehungsverläufe nachvollzogen werden. Von daher gibt diese Unterrichtseinheit den Schülern die Möglichkeit, die zentralen historischen Stationen des Hochsprungs (Schersprung und Western Roll/„Wälzer“) sowie deren Vor- und Nachteile kennenzulernen, um sich auf diesem Weg etappenweise der aktuellen Technik des Fosbury-Flops zu nähern. Dies resultiert einerseits in einer erhöhten Motivation und führt andererseits zu größerem Verständnis und besserer Beherrschung der Technik, da deren Vorteile bewusst erlebt werden.

Diese Unterrichtseinheit in der Sporthalle umzusetzen, bietet sich zum einen an, weil die Halle besser mit Geräten ausgestattet ist (um die Phasen zwischen den einzelnen Sprüngen aktiv zu gestalten), und zum anderen ermöglicht es, Reflexionsphasen mit Anschauungsmaterial und in Gesprächskreisen durchzuführen.

Praktische Tipps

Stellen Sie fest, ob Ihre Schüler bereits in den vorherigen Jahrgangsstufen vielfältige Sprungerfahrungen gesammelt haben. Sollte dies nicht der Fall sein, schalten Sie möglichst ein oder zwei Sportstunden voran, in denen Sie ihnen dies ermöglichen.

Obwohl die Schüler in dieser Unterrichtseinheit die Technik des Fosbury-Flops erlernen, liegt der Schwerpunkt nicht auf der Vermittlung der bis ins Detail korrekten Sprungtechnik. Vielmehr geht es darum, dass die Schüler die Vor- und Nachteile unterschiedlicher Sprungstile erfahren. Dies ermöglicht ein von Verständnis geprägtes und somit nachhaltigeres Erlernen der Technik, ein besseres Körper- und Bewegungsgefühl sowie ein Erkennen der folgenden Entwicklung hin zum Fosbury-Flop.

Der Aufbau der Unterrichtseinheit ermöglicht es Ihnen, Ihre Schüler mit Tipps und Ratschlägen individuell zur Seite zu stehen und dadurch der Heterogenität der Sportgruppe gerecht zu werden.

Zwischen den einzelnen Sprüngen durchlaufen die Schüler einen Geräteparcours. Diesem kommt eine doppelte Funktion zu:

1. Er dient dazu, die Bewegungszeit jedes einzelnen Schülers zu erhöhen und sicherzustellen, dass die Wartezeit zwischen den einzelnen Sprüngen aktiv gestaltet wird.
2. Die Auswahl der Übungen gewährleistet eine Förderung der koordinativen Fähigkeiten und beinhaltet eine einfach gehaltene Laufschiene. Prinzipiell sind die einzelnen Übungen natürlich austauschbar. Es sollte aber Wert darauf gelegt werden, dass die konditionelle Beanspruchung der Schüler nicht zu hoch ausfällt.

Lassen Sie Ihre Schüler im Sinne einer vielfältigen sportmotorischen Ausbildung einmal von rechts und einmal von links an die Sprunganlage anlaufen. So können sie nicht nur das eigene Sprungbein identifizieren, sondern schulen darüber hinaus auch ihre koordinativen Fähigkeiten.



Tipp: Erstellen Sie evtl. einen Hallenplan, damit die Schüler sehen, wo die Gerätebahnen aufgebaut werden sollen.

Hinweise

In der Unterrichtseinheit werden Fahrradreifen eingesetzt, die von den Schülern zu überlaufen sind. Gymnastikreifen stellen ein zu großes Unfallrisiko dar. Gebrauchte Fahrradreifen können Sie im Unterricht vielfältig einsetzen und bei nahezu allen Fahrradwerkstätten kostenlos abholen.

Auf den Einsatz einer kompletten Hochsprunganlage wird verzichtet. Vielmehr wird die zu überspringende Latte durch eine Zauberschnur ersetzt. Dies hat die Vorteile, dass die Höhe leicht und schnell variiert werden kann und den Schülern die Angst genommen wird, bei einem eventuellen Reißen der Latte auf dieser zu landen.

Sportverhinderte Schüler können sich mit dem Material M 9 über die Unterrichtsinhalte informieren und sich hierbei theoretisches Hintergrundwissen über die unterschiedlichen Sprungvarianten aneignen. Auch durch das Halten der Zauberschnur an der Sprunganlage können sie in das Unterrichtsgeschehen eingebunden werden.

Literatur

Fittko, Esther et al.: Leichtathletik: Laufen – Springen – Werfen. Handreichungen für Schulen der Sekundarstufe I. Meyer und Meyer Verlag, Aachen 2011.

Die Autoren stellen nach kurzweiligen theoretischen Ausführungen zur Leichtathletik im Schulsport eine Vielzahl an konkreten Möglichkeiten zur Umsetzung in den unterschiedlichen Jahrgangsstufen vor. Diese sind auch für fachfremde Lehrkräfte geeignet.

Jonath, Ulrich et al.: Leichtathletik II. Springen. Weltleichtathletikverband 2001.

Aus eher sportwissenschaftlicher Sicht nähern sich die Autoren den Sprungdisziplinen der Leichtathletik. Dieses Buch gibt einen sehr tiefgehenden Einblick in Trainingslehre, Lehrweise und Wettkampfbestimmungen. Es richtet sich daher an ausgebildete Sportlehrer, die ihr Wissen vertiefen oder auffrischen wollen.

Doppelstunde 1: Von Schersprung und Western Roll – Ausprobieren der Sprungtechniken

Ziel: Die Schüler sammeln individuelle Sprungerfahrungen und lernen den Schersprung und den Western Roll kennen.

1. Auf einen Blick

Material	Phasen	Organisation, Geräte- und Materialbedarf
Aufwärmen (20 Minuten)		
	Wäscheklammer-Klau Die Schüler führen das Spiel gemäß den Erklärungen der Lehrkraft durch.	3–5 Wäscheklammern pro Schüler
	Alternative Bei bereits aufgebauten Gerätebahnen: Durchlaufen im „Snake-Modus“	
	Spezielles Erwärmen Laufschulung (Anfersen, Hopslerlauf, Kniehebelauf), anschließend Achterlauf	2 Markierungshütchen
Hauptteil (45 Minuten)		
M 1–M 5	Aufbau der Geräte Die Schüler gehen die Gerätebahnen anhand der Aufbauskiizen gemeinsam mit der Lehrkraft ab.	12 Turnmatten 2 Weichbodenmatten 2 Hochsprungständer 1 Zauberschnur
	Unterrichtsgespräch Inhalt und Ablauf der Stunde werden gemeinsam besprochen.	5 Langbänke 2 Reutherbretter 6–10 Gymnastikstäbe 2 Gymnastikbälle
M 6, M 7	Üben im Strom Die Schüler springen frei über die Schnur und verbalisieren anschließend ihre Sprungerfahrungen. Die Lehrkraft verdeutlicht anhand der Phasenbilder die Knotenpunkte der Techniken.	1 Sprossenwand 2 Markierungshütchen 6–8 Kastenteile 8–12 Fahrradreifen
(evtl. Bilder M 6, M 7)	Reflexion Die Übungen werden reflektiert.	Sitzkreis
	Dreisprung-Wettkampf Die Schüler springen in den Disziplinen Schersprung, Western Roll und freie Sprungtechnik. Die Höhen werden addiert.	
	Alternativen Risiko-Wettkampf oder Hochsprung relativ	
	Geräteabbau	
Ausklang (15 Minuten)		
	Brettball Die Schüler führen das Spiel gemäß den Erklärungen der Lehrkraft durch.	1-3 Volleybälle
	Alternative Völkerballvariation(en)	1-3 Volleybälle, evtl. 2 Weichbodenmatten

2. Stundenverlauf

Aufwärmen

Allgemeines Erwärmen

Zu Stundenbeginn wird ein gewöhnliches Aufwärmspiel durchgeführt, um den Körper ganz allgemein auf die kommende sportliche Belastung vorzubereiten. Darüber hinaus gibt dies vor allem jüngeren Schülern die Möglichkeit, ihren Spieltrieb auszuleben, was gerade in Sportstunden, deren Schwerpunkt auf dem Bereich Leichtathletik oder Turnen liegt, von besonderer Wichtigkeit ist.

Ein beliebtes Aufwärmspiel ist „Wäscheklammer-Klau“: Jeder erhält drei bis fünf Wäscheklammern, die er an seinem Oberteil befestigt. Auf Ihr Signal hin versuchen die Schüler, ihren Mitschülern möglichst viele Klammern abzujagen. Ein zweites Signal (nach ca. drei oder vier Minuten) signalisiert das Ende der Spielrunde. Sieger ist, wer die meisten Klammern erbeuten konnte.

Hinweis



Lassen Sie die Schüler erbeutete Wäscheklammern nicht während der laufenden Spielrunde am eigenen T-Shirt befestigen. Dies unterbricht den Spielrhythmus und sorgt meistens für Chaos.

Alternative

Sollten Sie an einem Schultag mehrere Sportgruppen unterrichten, lassen sich die Gerätebahnen in verschiedenen Unterrichtsstunden einsetzen. Sind die Geräte bereits aufgebaut, so können Sie diese zum Aufwärmen einbeziehen: Im Stil des Computer- und Handspiels „Snake“ läuft ein Schüler voraus und gibt Tempo sowie Richtung vor, während seine Mitschüler ihm wie ein Schlangenkörper folgen. Die „Schlange“ durchläuft so die Gerätebahnen, der „Schlangenkopf“ wird nach einiger Zeit ausgewechselt.



Achten Sie darauf, dass gegen Ende des allgemeinen Aufwärmens das Lauftempo reduziert wird. Nun sprintet der letzte Läufer an der Schlange vorbei und nimmt die Position am Kopfe ein, während der nun letzte Schüler kurz darauf losläuft usw.

Spezielles Erwärmen

Das spezielle Erwärmen wird im Stil einer Laufschulung durchgeführt: Die Schüler laufen möglichst große Runden und führen an den Längsseiten der Halle unterschiedliche Aufgaben aus. Geben Sie dazu folgende Anweisungen:

1. Runde: Laufen mit Anfersen (Tipp: „Deine Füße berühren den Boden nur kurz.“)
2. Runde: Hopserlauf (Tipp: „Stehe möglichst lange in der Luft.“)
3. Runde: Kniehebelauf (Tipp: „Mache möglichst viele kleine Trippelschritte.“)

Stellen Sie anschließend zwei Markierungshütchen so auf, dass die Schüler diese in Form einer Acht umlaufen können. So lernen sie, ihren Anlauf zu rhythmisieren und gehen automatisch in die für den Fosbury-Flop so wichtige Kurvenlage. Bei großen Sportgruppen (mehr als 18 Schüler) ist es sinnvoll, zwei „Achterbahnen“ aufzubauen.

Hauptteil

Aufbau der Geräte (M 1–M 5)

Die Schüler bauen die Gerätebahnen mithilfe von M 1–M 5 auf. Gehen Sie diese im Anschluss gemeinsam mit den Schülern ab und erläutern Sie kurz, worauf jeweils zu achten ist:

- Zunächst springen die Schüler von Fahrradreifen zu Fahrradreifen. Hierbei variiert die Sprungtechnik pro Durchgang. Die jeweilige Technik können die Schüler der Stationskarte entnehmen.
- Der folgende Slalomlauf durch aufgestellte Kastenteile fordert die Geschicklichkeit der Schüler, da die Kastenteile weder umfallen noch mit den Händen festgehalten werden dürfen. Weisen Sie die Schüler darauf hin, die Tore abwechselnd mit der rechten und linken Schulter zuerst zu durchlau-

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Von Schersprung und Western Roll bis Fosbury Flop

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

