

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Hochsprung: Hopp oder Flopp

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



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 alle Schüler 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 Basisfertigkeiten 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 kreative 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 5. 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-

ausführung mithilfe von Videoaufnahmen verbessern, eigenständig Kriterien der Leistungsbewertung erstellen sowie eine Partnerkorrektur durchführen.

Medien

Die Selbstständigkeit im Umgang mit den Medien Video- und Digitalkamera lässt sich je nach Alter und Kompetenzen der Schüler unterschiedlich gestalten. Die Videografie bietet Ihnen die Möglichkeit, die technischen Leistungen der Schüler mehrfach anzusehen, um alle Bewertungskriterien zu erfassen und eine möglichst objektive Einschätzung zu erlangen.

Hilfreich sind je nach Gruppengröße ein bis zwei Videokameras mit SD-Karten-Slot und ein bis zwei Laptops, mehrere SD-Karten (Mindestgröße 1 GB) und zwei Hochsprunganlagen. So können Sie eine Hochsprunganlage als Übungsstation und eine als Präsentationsstation nutzen. An der Letzteren filmen sich die Schüler gegenseitig, entnehmen die SD-Karte und schauen sich ihre Sprünge an einer separaten Station mit bereitstehenden Laptops an. Mit einer zweiten SD-Karte können sich währenddessen weitere Schülertandems aufnehmen. Die Karten rotieren dann an den Stationen.

Literatur

Güllich, Arne und **Heß, Wolf-Dietrich**: Schüler-Leichtathletik. Offizieller Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes für das Grundlagentraining. Philippka, Münster 2008.

In diesem Lehrbuch befinden sich nützliche Tipps und Übungsformen für den Einstieg in die Hochsprungthematik sowie in andere leichtathletische Disziplinen für alle Altersstufen.

Killing, Wolfgang: Trainings- und Bewegungslehre des Hochsprungs. Sportverlag Strauß, Köln 2009.

Vor allem für den Unterricht in der Oberstufe bietet dieses Buch anschauliche Bildreihen zur Phasenstruktur des Hochsprungs. Technikanalysebögen bieten Hilfen für Korrekturübungen und zur Technikoptimierung.

Wastl, Peter und **Wollny, Rainer**: Leichtathletik in Schule und Verein. Ein Praxishandbuch für Lehrer und Trainer. Hofmann Verlag, Schorndorf 2012.

Hier werden sowohl Vorübungen als auch Optimierungsmöglichkeiten und verschiedene Technikelemente des Hochsprungs und anderer leichtathletischer Disziplinen vorgestellt. Darüber hinaus finden sich Aufwärmtipps und Koordinationsübungen.

Video

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=rsvLo8m0IBU>

Mit dieser Videoaufzeichnung oder einer ähnlichen können die Schüler den Bewegungsablauf der Flop-Technik nachvollziehen.

Beitrag aus RAAbits Sport

Schwarzwälder, Tobias: Vom Trampeltier zur Gazelle (I/A/Beitrag 13). In: RAAbits Sport, 23. Ergänzungslieferung, Februar 2013.

In diesem Beitrag werden die verschiedenen Sprungläufe des Lauf-ABCs ausführlich beschrieben. Die Materialien eignen sich für den Einsatz in der ersten Doppelstunde.

Doppelstunde 1: Üben von Sprungläufen mit dem Lauf-ABC

Ziel: Die Schüler verbessern ihre koordinativen und konditionellen Fähigkeiten durch variierende Sprungläufe.

1. Auf einen Blick

Material	Phasen	Organisation, Geräte- und Materialbedarf
Aufwärmen (20 Minuten)		
	Einführung Die Lehrkraft gibt den Schülern einen Überblick über die Unterrichtseinheit.	alle Schüler im Sitzkreis
	Wer bin ich? (Spiel) Die Schüler bekommen Zettel mit Namen von berühmten Personen auf den Rücken geklebt und müssen durch Fragen herausfinden, wer sie sind.	alle Schüler, vorbereitete Zettel, Sicherheitsnadeln/Krepp-Klebestreifen o.Ä.
Hauptteil (40 Minuten)		
	Lauf-ABC (Übung) Die Schüler führen verschiedene Übungen des Lauf-ABCs durch und dehnen sich anschließend.	alle Schüler zunächst in der Halle verteilt Lehrerdemonstration dann alle Schüler im Kreis
M 1–M 5	Stationsbetrieb (Übung) Die Schüler probieren verschiedene Sprungformen aus.	Kleingruppen
Ausklang (20 Minuten)		
	Reflexion Die Schüler reflektieren die Übungen an den einzelnen Stationen.	alle Schüler im Sitzkreis

2. Stundenverlauf

Aufwärmen

Einführung

Informieren Sie die Schüler über Inhalte und Ziele des Unterrichtsvorhabens und geben Sie ihnen einen Überblick über die kommenden Stunden.

Wer bin ich?

Jeder Schüler bekommt einen Zettel mit dem Namen einer berühmten Person auf den Rücken geheftet. Sie laufen durch die Halle und versuchen, durch Befragen der Mitschüler herauszubekommen, wer sie sind.



Hinweise: Es dürfen nur Fragen gestellt werden, auf die die Mitschüler mit Ja oder Nein antworten können. Es darf immer nur eine Frage an einen Mitschüler gestellt werden. Das Lauftempo soll so gewählt werden, dass das Befragen und Antworten während des Laufens möglich ist.

Hat ein Schüler erraten, wer er ist, so gibt er seinen Zettel ab, läuft aber weiter durch die Halle und unterstützt seine Mitschüler beim Lösen der Rätsel.

Lauf-ABC

Die Schüler stellen sich jeweils zu ca. zehnt nebeneinander in zwei bis drei Reihen auf. Demonstrieren Sie die einzelnen Lauf- und Sprungelemente, die zur Vorbereitung auf den späteren Stationsbetrieb dienen. Nach jeder Demonstration führen die Schüler die entsprechende Übung zweimal hintereinander (ca. 20 Meter) aus. Geben Sie Einzelkorrekturen (aufrechte Körperhaltung, angezogene Zehenspitzen, Blick in Laufrichtung).



Tip: Setzen Sie die Materialien aus dem Beitrag „Vom Trampeltier zur Gazelle“ aus RAAbits Sport ein (siehe Medienhinweise).

1. Fußgelenksläufe: Die Knie werden abwechselnd minimal gebeugt. Der Läufer drückt sich leicht aus dem Fußgelenk ab, setzt den Ballen auf und rollt ihn ab. Die Arme unterstützen die Bewegung und werden aktiv mitgeführt (im 90-Grad-Winkel).
2. Kniehebelauf: Die Knie werden aktiv bis zu einem 90-Grad-Winkel angezogen. Die Armführung unterstützt die Bewegung. Sobald der Fuß den Boden berührt, schnellt das jeweils andere Bein in die Höhe. So entsteht eine schnelle, kraftintensive Bewegung.
3. Sprungläufe: Das Sprungbein wird nach einem kräftigen Abdruck gestreckt. Das Schwungbein wird so weit angehoben, bis es parallel zum Boden zeigt. Mit der Landung erfolgt der direkte Abdruck mit dem anderen Bein. Die Arme unterstützen die Bewegung.
4. Hopslerlauf: Der Läufer drückt sich mit einem Bein vom Boden ab und streckt es. Das Schwungbein wird weit angehoben und möglichst lang in der Luft gehalten („eingefroren“). Der Laufrhythmus ist wie folgt: Abdruck mit rechts – Landung mit rechts – Absprung mit links – Landung mit links usw.
5. Anfersen: Mit einer leichten Körpervorlage und gestreckter Hüfte werden die Fersen abwechselnd zum Gesäß geführt. Die Vorwärtsbewegung ist gering. Die Arme liegen nah am Körper und unterstützen die Bewegung.
6. Ballenlauf: Der Läufer spannt die Fußmuskulatur an und zieht die Zehen an. Die Sprünge erfolgen einbeinig auf den Ballen. Bei der Landung berührt die Ferse den Boden nicht. Es entsteht eine schnelle, kraftintensive Bewegung.

Dehnen

Als Vorbereitung auf das Hochspringen sollten vor allem Oberschenkel-, Rücken- und Rumpfmuskulatur vor jeder Doppelstunde gedehnt werden.



Hinweise: Machen Sie die Übungen einmal korrekt vor und korrigieren Sie die Schüler bei falscher Ausführung. Danach können sie die Dehnübungen eigenständig im Kreis durchführen, z. B. indem einzelne Schüler eine bekannte Übung vormacht und die Mitschüler sie nachmachen.

Stationsbetrieb (M 1 bis M 4)

Die Schüler durchlaufen die einzelnen Stationen in Kleingruppen und probieren verschiedene Sprungformen aus. Auf ein Signal hin erfolgt ein Stationswechsel. Der Parcours kann je nach Lerngruppe variiert oder erweitert werden.

Ausklang

Reflexion

Die Schüler reflektieren die Arbeit an den Stationen. Wie intensiv wurden die einzelnen Übungen wahrgenommen? Wo liegen die Schwierigkeiten? Welche Fertigkeiten können auch evtl. zu Hause geübt werden?

Doppelstunde 2: Der Anlauf – Einführung und Erprobung verschiedener Formen

Ziel: Die Schüler erproben verschiedene Anlaufformen, um daraus resultierend einen individuell optimalen Anlauf zu erlangen.

1. Auf einen Blick

Material	Phasen	Organisation, Geräte- und Materialbedarf
Aufwärmen (30 Minuten)		
	Geräteaufbau Die Schüler bauen die Hochsprunganlage(n) gemeinsam mit der Lehrkraft und unter Berücksichtigung der Sicherheitsaspekte auf.	alle Schüler Hochsprungständer, Weichböden, kleine Matten, Hochsprunglatte/Zauberschnur, Markierungshütchen/-plättchen
	Schattenlaufen (Laufspiel) Die Schüler laufen in einer Schlange und führen die Bewegungen des vordersten Läufers aus. Der „Schlangenkopf“ wird jedes Mal nach einer Übung ausgetauscht.	alle Schüler evtl. Musik
	Lauf-ABC (Übung) Die Schüler führen verschiedene Übungen des Lauf-ABCs durch und dehnen sich anschließend.	alle Schüler zunächst in der Halle verteilt Lehrerdemonstration dann alle Schüler im Kreis
Hauptteil (40 Minuten)		
M 5	Erfahrungsorientierte Anlauferprobung (Übung) Die Schüler führen mit gezielten Vorgaben verschiedene Anläufe aus und versuchen anschließend, sie zu bewerten.	alle Schüler, Arbeitsblatt, Markierungshütchen/-plättchen
Ausklang (10 Minuten)		
	Reflexion Die Schüler reflektieren ihre Erfahrungen mit den Anlaufvariationen und erstellen Kriterien für einen „guten“ Anlauf.	alle Schüler Arbeitsblätter, Tafel

2. Stundenverlauf

Aufwärmen

Geräteaufbau

Bauen Sie die Hochsprunganlage bzw. wenn möglich zwei Anlagen gemeinsam mit den Schülern auf und kontrollieren Sie sie anschließend im Hinblick auf Sicherheit.

Schattenlaufen

Die Schüler laufen sich rund um die Hochsprunganlagen in einer Schlange hintereinander warm. Der vorderste Schüler stellt eine Lauf- oder Sprungbewegung vor (z. B. Armkreisen, Hopserlauf usw.) und die anderen imitieren sie. Wenn der erste Läufer eine Bewegung vorgemacht hat, schließt er sich der Gruppe hinten an und die zweite Person bildet den „Schlangenkopf“.

SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

Hochsprung: Hopp oder Flopp

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

