



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

*Mit Schwung in die Grube – funktionale Bewegungsabläufe
beim Weitsprung*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de



IV.B.6

Leichtathletik – Springen

Mit Schwung in die Grube – funktionale Bewegungsabläufe beim Weitsprung

Lorena Menze, Osnabrück

Illustrationen von Oliver Eger, Langerringen



© RAABE 2019

© PeopleImages/GettyImages

In dieser Unterrichtseinheit sollen die Schüler an einen möglichst weiten Sprung herangeführt werden. Das Vorgehen ist zum größten Teil auf erfahrungsorientiertes Lernen gestützt. Ein Gruppenpuzzle gibt den Schülern die Möglichkeit, sich die Bewegungsabläufe des Hang-, Schritt- und Laufsprungs bewusst zu machen und sich gegenseitig Feedback bei der Ausführung zu geben.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe/Niveau:	7–13, Anfänger bis Fortgeschrittene
Dauer:	3 Doppelstunden
Kompetenzen:	individuell funktionale Bewegungsabläufe erproben, Relevanz von Anlauf und Absprung reflektieren, Bewegungsrepertoire erweitern
Thematische Bereiche:	Anlauf, Absprung und Flugphasen bei den Weitsprungtechniken Hang-, Schritt- und Laufsprung
Medien:	Bewegungsbilder, Stationskarten, Print-Poster DIN A1

Fachliche Hinweise

Im olympischen Weitsprung werden in der Regel Hang- oder Laufsprünge absolviert, mit denen sich bei guter technischer Ausführung die größten Distanzen erzielen lassen. Diese hoch anspruchsvollen Techniken können jedoch nur von wenigen Schülerinnen und Schülern¹ angemessen umgesetzt werden bzw. bedürfen einer langen Übungszeit sowie entsprechender körperlicher Voraussetzungen.

Für einen weiten Sprung sind insbesondere eine hohe Anlaufgeschwindigkeit und ein explosiver Absprung in einem möglichst großen Winkel entscheidend. In der Unterrichtseinheit soll es nicht um den Weitsprung im Sinne einer normierten leichtathletischen Disziplin gehen, vielmehr sollen die Schüler Freude am Springen entwickeln. Es wird die Funktionalität zum Sprung und zur Flugphase thematisiert. Diese sollen in Bezug zum normierten Weitsprung gesetzt werden, um sie hinsichtlich körperlicher Voraussetzungen und technischer Erfordernisse unter Berücksichtigung einfacher biomechanischer Prinzipien kritisch zu reflektieren. In diesem Sinne erfolgen in jeder Doppelstunde vielfältige Differenzierungsmaßnahmen, z. B. durch einen individualisierten Anlauf, eine Absprung- oder Landezone und individuelle Bewegungsaufgaben. Der Lernprozess beinhaltet Elemente zum Kontrastlernen bzw. differenziellen Lernen und wird größtenteils selbst organisiert.

Die Unterrichtseinheit ist für die Weitsprunggrube konzipiert, kann mit einfachen Änderungen aber auch an die Gegebenheiten in der Sporthalle angepasst werden.

Weiterführende Literatur

- ▶ **Jonath, U.; Krempel, R.; Haag, E. und Müller, H.:** Leichtathletik 2 – Springen. Rowohlt, Reinbek bei Hamburg 1995.
Dieses Buch eignet sich als Grundlagenliteratur für das biomechanische und technische Verständnis der Disziplin.
- ▶ **Strüder, H.; Jonath, U. und Scholz, K.:** Leichtathletik. Trainings- und Bewegungswissenschaft – Theorie und Praxis aller Disziplinen. Sportverlag Strauß, Hellenthal 2017.
Hier kann sich der Leser einen guten Überblick über die Ausgestaltung der Technik und die dazugehörigen biomechanischen Prinzipien verschaffen.

¹ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im weiteren Verlauf nur noch „Schüler“ verwendet.

Auf einen Blick

Doppelstunde 1

Thema:	Anlaufen, abspringen
Aufwärmen	
M 1	Laufparcours / Durchlaufen eines Hindernisparcours
Hauptteil	
M 2	Weitsprunganlage / Besprechen der koordinativen Anforderungen beim Anlauf sowie der Sicherheitsaspekte
M 3–M 5	Rhythmisierung des Anlaufs (Stufen I–III) / Anlauf und Absprung in die Grube
Ausklang	
M 6	Wo liegt der KSP? / Erarbeiten der Effektivität von Anlauf und Körperschwerpunkt
Benötigt:	4 Seile, 5 Medizinbälle, 8 Reifen, 3 Bananenkisten/kleine Hürden und 1 Harke pro Gruppe

Doppelstunde 2

Thema:	Kraftvoll abspringen, weit fliegen
Aufwärmen	
M 8	Aufwärmen mit dem Seil / Koordinationsübungen
Hauptteil	
M 9	Mobilisation / Kräftigung der unteren Extremitäten
M 10	Vorarbeit zum einbeinigen Absprung / Sprungübungen mit Bananenkisten
M 7	Welche Kräfte wirken hier? / Analyse der Horizontal- und Vertikalkräfte
Ausklang:	Ausmessen des individuellen Anlaufs
Benötigt:	1 Springseil pro Schüler, 1 Bananenkiste und 1 Harke pro Gruppe, ggf. Kreppband

Doppelstunde 3

Thema:	Die Flugphase individuell gestalten
Aufwärmen	Schattenlauf
Hauptteil	
M 11–M 13	Expertengruppen / Gruppenpuzzle zur Erarbeitung grundlegender Merkmale des Schritt-, Hang- und Laufsprungs
M 14, M 16	Expertenkongress / Austausch der Ergebnisse
Ausklang	
M 15	Zonenweitsprung / Durchführen eines Wettkampfs
Benötigt:	2 Seile, 1 Harke und 1 Stift pro Gruppe

Stundenverläufe

Doppelstunde 1: Anlaufen, abspringen

Aufwärmen

Laufparcours (M 1)

Teilen Sie die Schüler in vier bis fünf gleich große und möglichst gleich starke Gruppen ein. Jede Gruppe baut ihre Parcours-Bahn anhand der Vorlage **M 1** auf. Geben Sie Start- und Ziellinien vor, die für alle Gruppen gelten.

Zunächst laufen die Schüler ohne Vorgaben um den Parcours und zwischen den Bahnen. Geben Sie dann verschiedene Anweisungen, z. B.:

- seitwärts durch den Parcours laufen (beide Seiten belasten),
- einbeinig durch den Parcours hüpfen (beide Seiten belasten),
- rückwärts durch den Parcours laufen,
- möglichst viele kleine Schritte mit Kniehebelauf machen,
- möglichst schnell durch den Parcours laufen.

Hauptteil

Reflexionsphase I

Die Schüler reflektieren ihre Parcoursläufe hinsichtlich der koordinativen Anforderungen. (Gab es Schwierigkeiten bei manchen Laufvariationen?) Die Schüler werden feststellen, dass sie ein Bein haben, mit dem sie lieber abspringen als mit dem anderen. Weisen Sie darauf hin, dass das stärkere, sogenannte „Sprungbein“ entscheidend für den Weitsprung ist. Dennoch sollten beide Beine koordinativ geschult werden, um Dysbalancen vorzubeugen und bei einem eventuellen Absprung mit dem „falschen“ Bein trotzdem gute Weiten zu erzielen.

Übungsphase I: Pendelstaffeln

Die Gruppen bekommen fünf Minuten Zeit, ihre Parcours-Bahn mit den vorhandenen Materialien so zu verändern, dass sie koordinativ anspruchsvoller wird. Anschließend absolvieren die Schüler den neuen Parcours in Form einer Pendelstaffel innerhalb ihrer Gruppen. Danach rücken die Gruppen eine Bahn weiter und es beginnt ein Wettkampf. Er endet, wenn jede Gruppe jede Bahn einmal durchlaufen hat.

Gesprächsphase I (M 2)

Der Anlauf zum Weitsprung soll nun rhythmisiert werden. Besprechen Sie den Aufbau einer Weitsprunganlage (siehe **M 2**) und sicherheitsrelevante Aspekte mit den Schülern, z. B. dass man erst dann losläuft, wenn der Vordermann die Sprunggrube verlassen hat.

Was tun ...

... mit Schülern, die nicht am Unterricht teilnehmen können?

Sie können als „Sicherheitsbeauftragte“ an der Sprungbahn und zum Harken des Sands eingesetzt werden. Außerdem können sie den Mitschülern Feedback zu deren Sprünge geben.

Übungsphase II: Rhythmisierung des Anlaufs (M 3–M 5)

Die Schüler erproben in Paaren eigenständig die wesentlichen Merkmale eines gelungenen rhythmisierten Anlaufs. Die Vorlagen (**M 3–M 5**) liegen in dreifacher Differenzierung aus (Stufen I bis III). Erst wenn sich ein Team bei den Aufgaben der Stufe I sicher fühlt, darf es zu einer höheren Stufe

wechseln. Das Ziel in Stufe III ist ein Steigerungslauf, bei dem die letzten drei Schritte rhythmisiert werden sollen (kurz – lang – kurz).

Erwartete Beobachtungen könnten sein:

- Stufe I – A: Beim Absprung mit beiden Beinen nimmt man den Schwung aus dem Anlauf mit und bremst ab; beim Sprintanlauf und Absprung mit einem Bein landet man am weitesten in der Grube.
- Stufe I – B: Meist funktioniert der Absprung mit einem Bein besser als mit dem anderen (bei ungeraden Schritten springt man mit dem Bein ab, mit dem man gestartet ist); je länger der Anlauf ist, desto schneller kann man werden und desto weiter springt man in die Grube.
- Stufe II – A: Hier können unterschiedliche Erfahrungen gemacht werden, z. B. dass der Kniehebelauf dazu beiträgt, möglichst hoch abzuspringen oder Schwung zu holen oder dass ein Sprint am Ende zu mehr Kraft beim Absprung führt.
- Stufe II – B: Es ist schwierig, aus dem Sprint in einen Kniehebelauf zu wechseln und sich gleichzeitig auf den Absprung zu konzentrieren; es geht vor allem darum, sein Sprungbein zu finden.
- Stufe III – A: Je nach Sprungbein ist der einseitige Sprunglauf auf einer Seite sinnvoller. Diese Stufe dient der Festigung des Springens mit dem Sprungbein sowie weiterer koordinativer Anforderungen im Hinblick auf Stufe III – B.
- Stufe III – B: Die Rhythmisierung ist vor allem bei hohem Tempo schwierig umzusetzen, die Schüler sollten daher langsam beginnen und so lange üben, bis sie sich zur Routine entwickelt.

Ausklang

Reflexionsphase II (M 6)

Erarbeiten Sie gemeinsam mit den Schülern die Effektivität der letzten drei Schritte hinsichtlich des Körperschwerpunkts (vgl. **M 6**). Geben Sie einen Ausblick auf die nächste Stunde, in der der Absprung im Mittelpunkt steht.

Doppelstunde 2: Kraftvoll springen, weit fliegen

Aufwärmen

Aufwärmen mit dem Seil (M 8)

Jeder Schüler bekommt ein Seil und läuft bzw. springt sich mithilfe der Impulse bei **M 8** warm.

Mobilisation und Kräftigung (M 9)

Die Schüler mobilisieren und kräftigen die Muskulatur der unteren Extremitäten (siehe **M 9**). Die Übungen können beliebig durch Ideen der Schüler erweitert werden.

Hauptteil

Gesprächsphase I

Wiederholen Sie mit den Schülern die wichtigsten Aspekte des Anlaufs aus der letzten Stunde: Im Wesentlichen kommt es auf einen Steigerungslauf an, der am Schluss die maximale Sprintgeschwindigkeit erreicht und dessen letzte Schritte rhythmisiert werden. Der Fokus für die heutige Stunde liegt auf der Kombination des Anlaufs und dem explosiven Absprung.

Übungsphase I: Sprünge über Bananenkisten (M 10)

Die Schüler bilden Paare oder Dreiergruppen und führen Sprünge über Bananenkisten aus (siehe **M 10**).

Reflexion (M 7)

Reflektieren Sie mit den Schülern die Ergebnisse aus der Erarbeitungsphase: Je schneller der Anlauf und je kräftiger der Absprung (über eine hohe Kiste), desto weiter landet man hinter der Kiste. Erklären Sie den Schülern die Kräftwirkungen von horizontalem Anlauf und vertikalem Absprung unter Berücksichtigung des Körperschwerpunkts anhand von **M 7**. Die Schüler sollten dafür sensibilisiert werden, dass das Anfangstempo und die Länge des Anlaufs individuell unterschiedlich sind und diese nur durch eigene Erfahrungen optimiert werden können. Weisen Sie darauf hin, dass der letzte kurze Schritt den abgesenkten Körper explosiv nach oben katapultieren kann (Vertikalkräfte).

Übungsphase II: Kraftvolle und hohe Sprünge

Die Schüler üben nun individuell auf zwei Bahnen. Auf der einen Bahn liegt, auf der anderen steht eine Bananenkiste kurz vor der Grube. Die Aufgabe lautet: „Übt einen kraftvollen, hohen Absprung aus der Sprungzone.“ Die Schüler ordnen sich den Bahnen selbst zu. Halten Sie Kreppband o. Ä. bereit, damit die Schüler ihren Anlaufpunkt markieren können.

Variation: Zwei (passive) Schüler halten locker ein Seil quer über den Absprungbereich (und lassen dieses beim Kontakt des Springers los). Der Abstand und die Höhe des Seils kann so individuell an den Springer angepasst werden.

Ausklang**Sicherung**

Die Schüler messen ihren individuellen Anlauf anhand ihrer Fußlängen aus. Die Ergebnisse werden notiert, damit die Schüler in der nächsten Stunde daran weiterarbeiten können.

Doppelstunde 3: Die Flugphase individuell gestalten**Aufwärmen****Schattenlauf**

Die Schüler gehen zu zweit zusammen. Ein Partner läuft vorweg, der andere als sein „Schatten“ hinterher und ahmt die Bewegungen des Vordermanns nach. Fortbewegungsarten könnten sein: Hopsler-/Seitwärtslauf, Frosch-/Hocksprünge, Zehenspitzen-/Fersenlauf usw.

Hauptteil**Gruppenpuzzle (M 11–M 14, M 16)**

Die Schüler teilen sich in sechs Gruppen ein. Davon bekommen je zwei Gruppen den gleichen Auftrag zur Erarbeitung des Schritt-, Hang- und Laufsprungs (siehe **M 11–M 13**). Nach 10–15 Minuten setzen sich neue Gruppen zusammen („Expertenkongress“, siehe **M 14, M 16**), in denen jeweils ein Experte für eine Sprungtechnik zuständig ist.

Reflexion

Tragen Sie die Ergebnisse zusammen. Es kann sein, dass vor allem der Hang- und der Laufsprung nicht zur Zufriedenheit der Schüler umgesetzt werden konnten. Greifen Sie diese Erkenntnisse auf. Die Ergebnisse (Merkmale/Voraussetzungen der Techniken) könnten sein:

Schrittsprung: Einfach umzusetzen, bekannte Sprungbewegung, kann auch mit geringem Anlauf und geringer Geschwindigkeit umgesetzt werden, erzielt nicht so große Weiten.

Hangsprung: Anspruchsvolle Technik; der Körper wird nach hinten gestreckt (entgegen der Bewegungsrichtung); es werden Beweglichkeit und eine gewisse Höhe benötigt, damit die Streckung nach hinten und wieder nach vorn (Klappmesser zur Landung) funktioniert.

Laufsprung: Anspruchsvolle Technik; es werden Schnelligkeit und eine gewisse Höhe benötigt, um Schritte in der Luft machen zu können; koordinativ anspruchsvoll (Arme und Beine); größere Weiten können erzielt werden.

Verweisen Sie erneut darauf, dass vor allem der Anlauf und der Absprung entscheidend sind und die optimale Technik maßgeblich davon abhängt. Gehen Sie auch auf die unterschiedlichen körperlichen Voraussetzungen für einen weiten Sprung ein.

Ausklang

Zonenweitsprung (M 15)

Die Weitsprunggrube wird mit Seilen in verschiedene Zonen (1 bis 5) eingeteilt (Zone 1 am nächsten zur Grube, Zone 5 am weitesten entfernt). Die Schüler bilden zwei oder vier gleich starke Gruppen (je zwei Gruppen springen abwechselnd auf einer Bahn). Jede Gruppe erhält einen Laufzettel (**M 15**), auf dem die erreichten Zonen/Punkte abgehakt werden. Insgesamt müssen alle Zonen unterschiedlich oft getroffen werden.

Variationen:

- Sie können die Zonen je nach Leistung der Schüler anpassen (z. B. größer ziehen) oder die Übung erschweren, indem die Gruppenmitglieder nur eine bestimmte Anzahl an Sprüngen absolvieren dürfen.
- Geben Sie eine bestimmte Zeit vor, in der alle Zonensprünge addiert werden. Sobald ein Schüler gesprungen ist, läuft er zurück und schlägt den nächsten ab. Welche Gruppe schafft die meisten Punkte in der vorgegebenen Zeit?



SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

Auszug aus:

*Mit Schwung in die Grube – funktionale Bewegungsabläufe
beim Weitsprung*

Das komplette Material finden Sie hier:

School-Scout.de

