

INHALT

Kapitel 1	Theoretische Grundlagen	5
1.1	Vorwort	6
1.2	Einleitung	8
1.3	Charakteristik von Sprüngen	9
Kapitel 2	Springen in der Praxis	17
2.1	Die Bewegungsgrundform Springen	18
2.2	Die Bewegungsgrundform Federn	19
2.3	Die Bewegungsgrundform Hüpfen	21
2.4	Übungsformen zur Bewegungsgrundform Springen	23
2.5	Hinweise für die Vermittlung von Sprüngen	27
2.6	Aufgaben zur Entwicklung der Fußbeweglichkeit	31
Kapitel 3	Springen und beidbeinige Absprünge	33
3.1	Beidbeinige Absprünge mit beidbeiniger Landung	34
3.2	Beidbeinige Absprünge mit einbeiniger Landung	50
Kapitel 4	Springen und einbeinige Absprünge	51
4.1	Einbeinige Absprünge mit einbeiniger Landung	52
4.2	Einbeinige Absprünge mit einbeiniger Landung auf dem Schwungbein	57
4.2.1	Wechselsprünge	58
4.2.2	Laufsprünge und Schrittsprünge	64
4.3	Einbeinige Absprünge mit einbeiniger Landung auf dem Absprungbein	67

Kapitel 5	Einbeinige Absprünge in der Leichtathletik	73
------------------	---	-----------

5.1	Sprünge in die Weite – Weitsprung	74
5.1.1	Die Anlaufgestaltung	75
5.1.2	Die Flugphase – vom Absprung bis zur Landung	78
5.2	Vom Vielspringen zum Dreisprung	88
5.3	Sprünge in die Höhe – Hochsprung	94
5.3.1	Der Wälzer	94
5.3.2	Der Flop	99
5.3.3	Der Nackenüberschlag zum Angstabbau	102

Kapitel 6	Stabhochsprung – Ansätze unterschiedlicher Sportarten	107
------------------	--	------------

6.1	Spielerische Aufgaben zur Gewöhnung an den Stab im Kindesalter	108
6.2	Zweckgymnastische Aufgaben zur Weiterführung zum Stabhochsprung	116
6.3	Stabhochspringen für Kinder und Jugendliche	131

Kapitel 7	Hinweise für Lehrkräfte in Schule und Verein zur aktiven Pause	137
------------------	---	------------

	Anhang	151
--	---------------	------------

Anhang		152
Literaturverzeichnis		155

2.4 Übungsformen zur Bewegungsgrundform Springen

Springen lässt sich im Gegensatz zum Hüpfen an einer deutlichen Absprung-, Flug- und Landephase erkennen. Sorgfältige Kontrolle der Fußarbeit ist die Grundlage jeder Sprungschulung. Springen wird auf vielfältige Art und Weise mit und ohne Handgerät sowie mit und ohne Partner, Hindernis und Gerät ausgeführt. Ferner kann nach Art der Ortsveränderung und nach Art des Absprungs und der Landung sowie Flugphasengestaltung (vgl. Kap. 1.3) unterschieden werden.

Springen kann in der freien Natur und in der Halle abwechslungsreich gestaltet werden

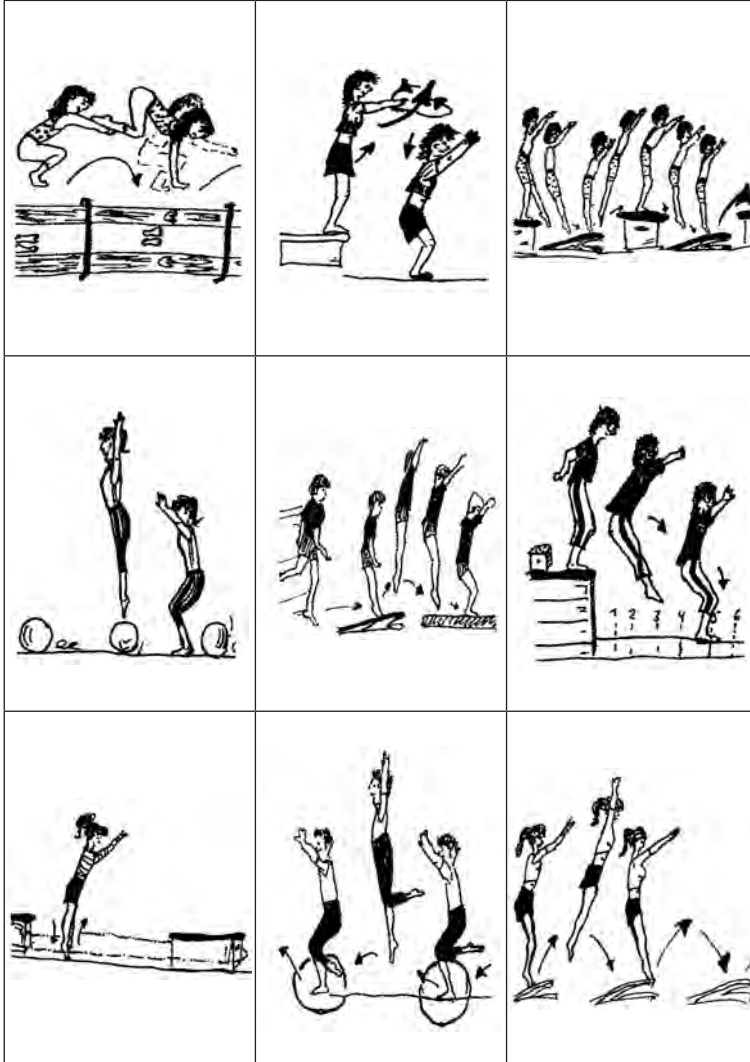
Die Bewegungsgrundform Springen kann besonders abwechslungsreich und ohne großen Materialaufwand im Unterricht und Verein vermittelt werden. Bereits einfache Markierungen auf dem Hallenboden in Form von Linien oder Mustern wie Hüpfekästchen auf Schulhöfen reichen als Herausforderung für erste Sprungversuche aus. Reizvoll sind ferner Hindernisse (Bänke, kleine Kästen, Bananenkartons) und Gräben (aus Seilen, Matten, etc.), die zum Überspringen, Raufspringen und Runterspringen anregen.



Abb. 8: Springen ist eine Herausforderung

Das Springen ermöglicht insbesondere eine spezielle Rhythmusschulung, die von kleinen Hüpfspielen bis zum rhythmischen Kräftemessen mit großer Dynamik reicht. Hierzu bietet sich auch musikalische Unterstützung in Form von Musik mit circa 100 bis 120 Schlägen an, z. B. bei einem Sprung-Kreistraining. Die Bewegungsvielfalt der Bewegungsgrundform Springen stellen Katzenbognner & Medler (2001) anschaulich heraus.

Nachfolgend sollen einzelne Übungs- und Spielformen zu der Bewegungsgrundform Springen, die in diesem Buch nachfolgend noch umfassend charakterisiert und vorgestellt wird, aufgezeigt werden, die zur Verbesserung und Automatisierung der Bewegungsphasen des Sprunges führen. Diese können einzeln aber auch als Parcours mit Musik (45 sec Belastung – 15 sec Pause mit Stationswechsel) spielerisch und abwechslungsreich erarbeitet werden.



In der Halle bieten sich zahlreiche Übungsmöglichkeiten um Sprünge aller Art zu üben

Abb. 9: Übungsformen für die Bewegungsgrundform Springen

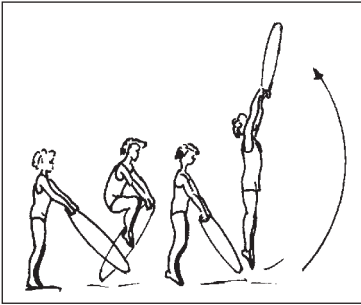
Hocksprung durch Reifen

Abb. 26: Hocksprünge durch Reifen

Den Reifen mit beiden Händen fassen, beidbeiniger Absprung, Hocksprung durch den Reifen (wie Seilspringen), den Reifen über Kopfhöhe bis in die Streckung führen, langsam zum Boden führen und den Hocksprung erneut ausüben.

Grätschsprung

Aus der leichten Hockstellung: Beidbeiniger Absprung – Grätschsprung. Bewegungsmerkmal: Die Beine grätschen seitlich und schließen zur Landung wieder. Sprachliche Bewegungsbegleitung: Grätsch' die Beine, schließ' sie wieder!

- Aus dem Stand auf einer umgekehrten Bank, beidbeiniger Absprung, Landung erfolgt in der Grätschstellung auf dem Boden (Füße rechts und links neben der Bank), beidbeiniger Absprung, Landung erfolgt wieder auf der Bank (siehe Abb. 27). Die Bank kann sowohl von der Breitseite (dann sollte ein Kind auf dem Bankende sitzen, um sie vor dem Umfallen zu sichern) wie auch von der schmalen Unterstützungsfläche benutzt werden.

Sprünge mit Kleingeräten unterstützen die Feinkoordination und fordern den Mut heraus

Variation

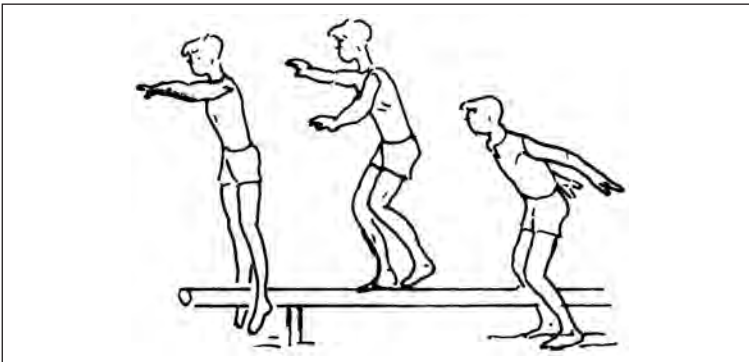


Abb. 27: Grätschsprung von der Bank auf die Bank

- Zu zweit: Aus dem geraden Anlauf erfolgt ein beidbeiniger Absprung mit Grätsche in die Höhe. Die Hände des springenden Kindes fassen am Oberarm der Helfer, der Helfer fasst am Oberarm des Übenden. Einfacher ist es, wenn der Übende seine Hände in der Flugphase auf die Schultern der Helfer aufstützt. Nach der Flugphase erfolgt eine beidbeinige Landung. Die Aufgabe kann zunächst auch als Streck sprung eingeführt werden. Die Leistungssteigerung ergibt sich durch einen vorgegebenen Bewegungsrhythmus, so dass gleichzeitig ein rhythmisierter Anlauf mit geschult wird.

Bei der Gruppenarbeit verkürzter Anlauf!
Für den Helfer: Übende langsam in den Stand tragen

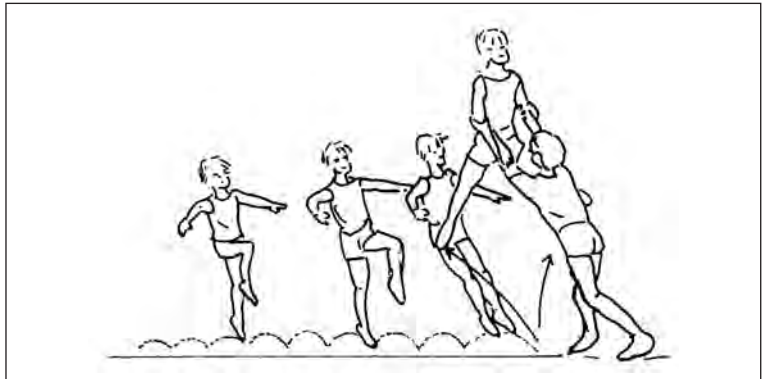


Abb. 28: Grätschsprung mit Partnerhilfe

- Grätschsprung über einen Reifen in der Dreier-Gruppe: Ein rollender Reifen kann im Grätschsprung übersprungen werden. Aus dem Anlauf, beidbeiniger Absprung, Grätschsprung über den rollenden Reifen, beidbeinige Landung mit sofortigem Weiterlaufen.

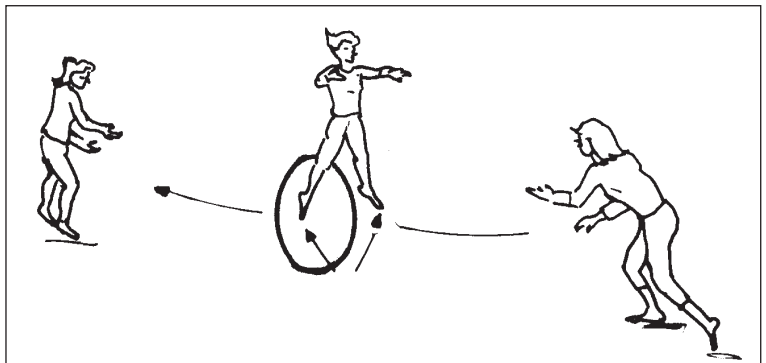


Abb. 29: Grätschsprung über den Reifen



Abb. 30 Grätschsprung über den Bock

- Bocksprung über das Gerät oder den Partner. Der Bewegungsbeginn erfolgt für ungeübte Kinder aus der Bankstellung. Ein Kind in der Bankstellung. Aus dem Angehen, Grätschsprung über den Partner. Es wird immer vom Gesäß zum Kopf gesprungen – nicht umgekehrt (Unfallgefahr!). Bei Unsicherheit nimmt das Kind in der Bankstellung den Kopf auf die Brust. Der ‚lebende Bock‘ wird immer größer, d. h. die Kinder in der Standstellung fassen dann um die Fußknöchel,

Höheneinstellungen bei Böcken und Kästen Kinder entscheiden lassen

später mit beiden Händen auf den Knien und später stehen sie im Stand (siehe Abb. 30). So kann der Übende unterschiedliche Höhen im Grätschsprung bewältigen.

- Aus dem Anlauf, beidbeiniger Absprung vom Brett oder Minitrampolin mit Sprunggrätsche über den seit- oder längsgestellten Kasten. Mit zunehmender Bewegungssicherheit kann noch ein Partner im Fersensitz auf dem Kasten knien (siehe Abb. 31).

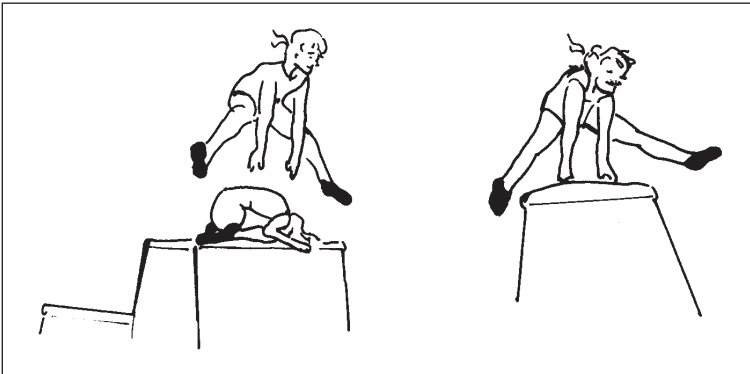


Abb. 31 Grätschsprung über den Kasten sowie über Kasten und Partner

Grätschwinkelsprung

Aus dem Stand, beidbeiniger Absprung mit sofortigem Grätschen der Beine und Anwinkeln der Hüfte in der Luft (siehe Abb.: 32).

Einpicken mit Gymnastikstab vor der Weitsprunggrube

Vor der Weitsprunggrube beginnt die Bewegung für den Stabhochsprung mit einem Gymnastikstab. Jedes Kind ist im Besitz eines Gymnastikstabes. ‚Einpicken‘ des Stabes in die Weitsprunggrube, Unterschwingbewegung über eine nicht zu hoch gehaltene Gummischnur. Beidbeinige Landung hinter der Gummischnur.

- Aus dem Angehen, ‚Einpicken‘, Aufgabe wie oben.
- s. o. aus dem Dreischritt-Anlauf.

Variation



Spielerische Aufgaben führen zum Angstabbau

Abb. 135: Einstecken des Stabes in der Weitsprunggrube oder auf dem Rasen

Unterschwing vom Kasten oder Weichboden



Abb. 136: Zeitschulung bei der Unterschwingbewegung über Gummischnüre

Stand auf dem dreistöckigen Kasten: Fassen des Hochsprungstabs, Einpicken des Stabes zwischen den Matten, Unterschwingbewegung in den Stand auf den Weichboden. Sprachliche Bewegungskbegleitung: Vorschwing – Landung. Sie erfolgt beidbeinig.

Unterschwing auf den Kasten

Geräte: Zwei zweistöckige Kästen quer vor die Weitsprunggrube stellen. Eine Bodenmatte vor den Kasten, eine hinter den Kasten. Aus dem Angehen mit dem Stab, ‚Einpicken‘ des Stabes auf der Matte vor dem Kasten, Unterschwingbewegung auf den Kasten.

Der Unterschwing ist ein Mittel zum Zweck und kann vielfältig eingesetzt werden

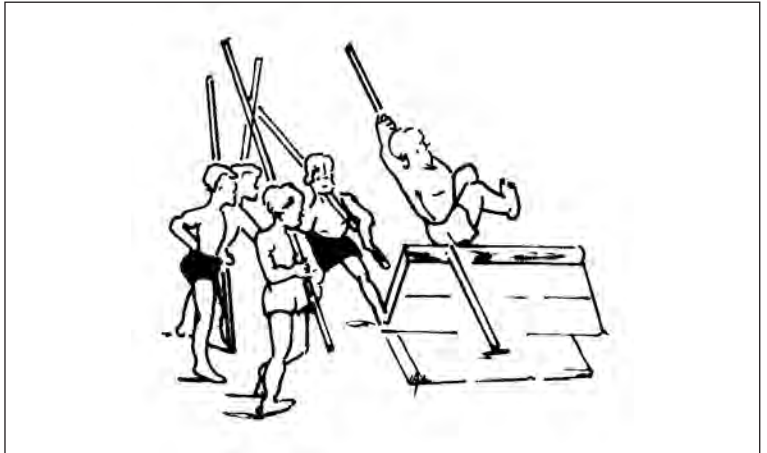


Abb. 137: Einstechübungen vor der Weitsprunganlage auf einen Kasten

Variation

- Einstechübungen aus dem langsamen Lauf.
- Zwischen der Matte und dem Kasten bleibt ein freier Raum. Der Stab wird eingeschoben, nicht von oben eingestochen und gleitet dabei durch die untere Hand, die im Moment des Einschobens die Griffbreite der Hände um mindestens die Hälfte verringert. Bei den Übungen aus dem Stand darauf achten, dass jeweils mit dem Einschoben des Stabes das Hochreißen des Schwungbeines erfolgt. In dem Moment werden erst die Arme gebeugt. Das Sprungbein wird senkrecht unter den Anrisspunkt der Hände aufgesetzt. Wäre es nicht der Fall, käme das sogenannte ‚Unterlaufen‘ zustande. Die Sprungkraft gelangt nicht zur Auswirkung, da sich der Schwerpunkt nicht über dem Absprungbein befindet.