

Methodik Leichtathletik

Skript Teil 3: Springen

1. Vielfältiges und vielseitiges Springen vor und neben der Leichtathletik

Das Überwinden von Hindernissen oder das Erreichen bestimmter Zielpunkte ist das natürliche Erlebnis des Springens. Der Sinnzusammenhang leichtathletischen Springens ist ergebnisorientiert. Lange Flugphasen sollen erreicht werden, um möglichst weit oder hoch zu springen. Dabei spielt die Gestaltorientierung (lange Flugphase, um bestimmte Bewegungsaufgaben realisieren zu können; Bsp. Turnen) nur eine untergeordnete Rolle.

Modalität des Springens (räumlich - zeitliche Art und Weise)

- a) Sprungrichtungen:
- von oben nach unten, von unten nach oben
 - in die Weite, Höhe
- b) Sprungziele:
- vorwärts, rückwärts, seitwärts
 - durch etwas durch
 - in etwas hinein, von Punkt zu Punkt
 - auf ein bewegliches Ziel
- c) Sprungsverbindungen:
- aus dem Stand oder dem Anlauf
 - Mehrfachsprünge
 - Springen und Stützen

Sprungerfahrungen / Sprungerlebnisse

Die Möglichkeit höher und weiter zu springen, ist immer eine Herausforderung für Schülerinnen und Schüler. Mit Zauberschnur, Baustellenband, Kästen, Matten, Bananenkisten, "Gräben" etc. kann eine herausfordernde und erlebnisreiche Sprunglandschaft geschaffen werden.

Es ist unter Erlebnisaspekten zu berücksichtigen, dass eine Erhöhung der Absprungposition zu einem intensiveren Sprung- bzw. Flugerlebnis führt. Die Kombination von Aufspringen auf Hindernisse, Hochsprung, Weitsprung und Tiefprung ermöglicht interessante Körper- und Bewegungserfahrungen (Flugerlebnis).

Beispiele für vielseitiges Springen:

- Einbeinige und zweibeinige Sprünge
- Sprungläufe
- Mehrfachsprünge
- Synchronspringen
- Sprünge mit Drehungen
- An der Kastentreppe
- Standsprünge
- Zielsprünge / Zonenspringen
- Seilspringen
- Sprungstafeln
- Hindernisspringen
- Durch etwas durch springen
- Auf etwas drauf springen
- An etwas dran springen
- Springen mit Stäben
- Über Bänke springen

Ein- und beidbeiniges Springen und Landen

Das vielfältige Springen umfasst sowohl beidbeinige als auch einbeinige Sprungformen mit verschiedenen Sprung- und Landemöglichkeiten.

- Beidbeinige Sprünge und Schlussprünge mit beidbeiniger Landung
- Beidbeiniger Absprung und einbeinige Landung
- Einbeiniger Absprung und beidbeinige Landung
- Einbeiniger Absprung und einbeinige Landung als Einbeinsprünge: mit demselben Fuß abspringen und landen!
- Einbeiniger Absprung und einbeinige Landung als Lauf- und Schrittsprünge: mit dem einen Fuß abspringen und dem anderen Fuß landen! (Sprunglauf)

Leichtathletisches Springen = aus dem Anlauf einbeinig abspringen

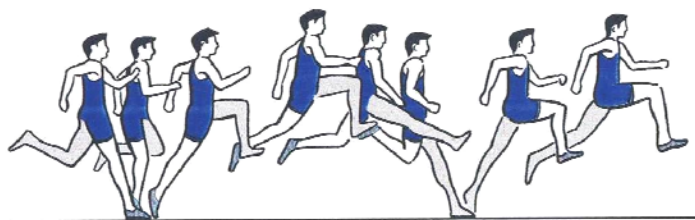
- **Sprünge in die Weite** erfordern eine hohe Anlaufgeschwindigkeit und einen dynamischen Absprung. Die Verbindung von Anlauf und Absprung stellt hohe Anforderungen an die Koordinations- und Kräftfähigkeit des Sportlers. *Je schneller die Anlaufgeschwindigkeit, desto geringer ist die Zeit für den Absprung.* Die optimale Bodenkontaktzeit beim Absprung beträgt 0,10 bis 0,15 sec. Zudem muss der Weitspringer aus maximaler Anlaufgeschwindigkeit flach abspringen (Abflugwinkel: 20°).
- **Sprünge in die Höhe** verlangen geringere Anlaufgeschwindigkeiten und größere Absprungkontaktzeiten (0,14 - 0,20 sec). Über die Art der Flugphasengestaltung entscheiden die Sprungkraft, die Anlaufgestaltung und die Anlaufrichtung. Der Hochspringer muss aus dem steilen Absprung (Abflugwinkel: ca. 60°) komplexe Drehbewegungen realisieren.

Zentrale Vorform aller leichtathletischen Sprünge:

→ **Sprunglauf wesentliche Merkmale** (vgl. Wastl/Wollny 2012, 92-93):

- Kräftiger Abdruck des Sprungbeins vom Boden über den Fußballen mit vollständiger Kniegelenkstreckung des Sprungbeins.
- Schnelles Vorschwingen des im Kniegelenk gebeugten Schwungbeins mit „angezogenem“ Fuß. Der Oberschenkel befindet sich waagrecht zum Boden.
- Die Schritthaltung und der Oberkörper werden über einen langen Zeitraum aufrecht gehalten. Das Sprungbein bleibt möglichst lange Zeit hinter dem Körper im Kniegelenk gestreckt und weist zur Absprungstelle („Einfrieren“ der Abdruckgestalt!).

- Greifende Landevorbereitung. Der Kniewinkel des Schwungbeins öffnet sich in der zweiten Flugphase.
- Aus der Hüftgelenkstreckung eingeleiteter aktiv greifender Fußaufsatz unter dem Körper (kurze Amortisationsphase) mit dem gesamten Fuß oder der Ferse (Kleiner Fußsohlenwinkel!).
- Die gegengleich geführten Arme unterstützen den Absprung und bremsen den Absprung ab.
- Gleichmäßige rhythmische Sprungfolge



Ab sprung Schritt „einfrieren“ „greifender“ Fußaufsatz

(aus: Wast/Wollny 2012, 92)

Fehlerkorrektur Sprunglauf

Fehler	Korrektur
Es wird nicht gesprungen, sondern in großen Schritten gelaufen, da Sprungbein zu schnell nachgezogen wird	Nach Absprung Sprungbein lange gestreckt hinter Körper halten; Ferse des Sprungbeins beim Vorführen des Sprungbeins nicht in Richtung Gesäß führen
Sichtbare Landung auf vorderem Teil des Fußes wegen gestrecktem Schwungbeinfuß in der Landephase	Betontes Einsetzen der Ferse, dazu bereits in der Flugphase den Fuß genügend anziehen
Schwungbeinunterschenkel wird zu weit vor-hoch geführt wegen falscher Pendelbewegung, zu großer Winkel zwischen Unter- und Oberschenkel	Keine Pendelbewegung!
Schwungbeinoberschenkel wird nicht bis zur Waagerechten gehoben, wegen mangelnder Koordination der Schwung-elemente	In Koordination mit dem Armeinsatz das Schwungbein vor-hoch führen

Übungen des Sprung-ABC (Sprungschule) – Mehrfachsprünge

Das Sprung-ABC schafft die koordinativen und konditionellen Voraussetzungen für die grundlegende leichtathletische Sprungtechnik. Im Mittelpunkt steht die technisch korrekte Hüft-, Knie- und Fußführung. Der Trainingsumfang und die Trainingsintensität können dann erhöht werden, wenn die Grundformen der ABC-Sprünge sicher beherrscht werden.

Übungen des Sprung-ABC (vgl. Wast/Wollny 2012, 93-101):

- Fußgelenksprünge (Prellsprünge)
- Wechselsprünge (Doppelhops)
- Hopsperläufe (mit unterschiedlichen Betonungen)
- Einbeinsprünge (Hops)
- Einbeinwechselsprünge (Rhythmusprünge)
- Sprungläufe und Steigesprünge

Bei den Sprungübungen müssen folgende Aspekte beachtet werden:

- Aktiver Fußaufsatz mit angezogener Fußspitze und kurzer Bodenkontaktzeit,
- Abdruck mit vollständiger Streckung in den Fuß-, Knie- und Hüftgelenken,
- aufrechter Oberkörper und Körperspannung sowie
- bewegungsunterstützender Armeinsatz (Rotation vermeiden!).

Näheres zum vielfältigen leichtathletischen Springen	siehe Wast/Wollny (2012):	S. 90 - 100
Näheres zum Lernen und Trainieren organisieren	siehe Wast/Wollny (2012):	S. 100 - 101

2. Weitsprung

Weitsprung in der Schule

Kaum eine Disziplin der Leichtathletik fordert Kinder so heraus wie das Springen. Das kurzfristige "Fliegen" löst interessante Körpererfahrungen aus, Ergebnis und Erfolg lassen sich gleich überprüfen bzw. messen.

Allerdings sollte Weitsprung in der Schule auch nicht überstrapaziert werden. Die pädagogisch sinnvolle Vielfalt des Springens bleibt vor allem dann auf der Strecke, wenn Weitsprung nach immer den gleichen Ritualen abläuft (Anstehen in langer Reihe, Warten auf den Sprung und dann irgendwie Anlauf, Absprung ohne besondere Technik etc.) und lediglich die messbare Leistung im Vordergrund steht.

Übersehen werden darf auch nicht, dass Weitsprung technisch durchaus schwierig ist. Weitspringen, welches biomechanisch sinnvolle Bewegungsabläufe aufgreift, ist immer mit längeren Übungsprozessen verbunden. Unter schulischen Bedingungen ist dies nicht immer einfach.

Grundlegende Sprint- und Sprungübungen – zuerst „Springen“ lernen

Für Anfänger ist das „Springen lernen“ wichtiger als die Aneignung spezieller Sprungtechniken. Bevor das Augenmerk auf den Schritt-, Lauf- oder Hangweitsprung gelegt werden kann, müssen die Anfänger an der Weitsprunggrube vielfältige Sprungerfahrungen sammeln

Erste Erfahrungen mit dem Weitspringen vermitteln spielerische Sprünge:

- Aus dem kurzen Anlauf einbeinig aus dem Absprungraum abspringen (Fahrradreifen, Markierungen) und einbeinig (Schwungbein) oder beidbeinig landen.

- Mit derselben Sprungtechnik bestimmte Landeräume erreichen (Fahrradreifen, Zonen) oder niedrige Hindernisse überqueren (Schaumstoffbalken, Karton).
- Zur Schulung des lange Haltens der Absprungposition über längere Hindernisreihen springen (2 - 3 Reifen oder Kartons).
- Aus dem Kniehebelauf über Schaumstoffbalken anlaufen und nach „vorne oben“ über Hindernisse springen.

Weitenorientierer (Markierungen, Zonen, Reifen) und **Höhenorientierer** (Schaumstoffbalken, Kartons) lassen sich in Abhängigkeit von der individuellen Sprungleistung differenziert einsetzen. Wichtig erscheint das Üben an mehreren Anlauf-Absprung-Bahnen, so dass das Anstehen in der Reihe und das Warten auf den nächsten Sprung vermieden werden. Empfehlenswert ist das Anlaufen von der Breitseite der Weitsprunggrube.

Verschiedene Weitsprungtechniken

Hocksprung:

Der Hocksprung wird von jedem Anfänger, der sich selbst überlassen wird, meist automatisch gewählt. Die Flugphase ergibt sich "von selbst". Das Schwungbein bleibt nach dem Absprung vorn, das Sprungbein wird schnell herangezogen. Es kommt sofort nach dem Absprung zu der typischen Hockform, die bis zur Landung, bei der die Unterschenkel nach vorn gebracht werden, beibehalten wird.

Schrittweitsprung:

1 1/2 Schritte in der Flugphase; beibehalten der weiten Schrittstellung aus dem Absprung im ersten Teil der Flugphase (aufrechter Oberkörper), Landevorbereitung durch Heranführen des Sprungbeins zum Schwungbein, so dass sich beide Beine fast waagrecht über der Erde nebeneinander befinden; Oberkörper so weit wie möglich nach vorne beugen. Beim Schrittweitsprung bleibt somit das



(aus: Wastl/Wollny 2012, 104)

Sprungbein zunächst hinter dem Körper. Das Schwungbein schwingt weitgreifend nach vorn (Schrittstellung). Erst bei der Landung wird das Sprungbein aktiv zum Schwungbein vorgezogen. Dadurch kann die Landung akzentuiert gestaltet werden. Der Oberkörper wird zunächst aufgerichtet, die Arme schwingen von vorn-oben nach hinten unten.

Grundlegende Technikmerkmale – Weitsprungtechnik

Phase	Kennzeichen
Anlauf	<ul style="list-style-type: none"> - Steigerungslauf, Höchstgeschwindigkeit am Absprungbalken - Schrittlänge und Schrittfolge sollen so sein, dass kaum ein Verlust an horizontaler Geschwindigkeit entsteht - Rhythmisierung der Schritte vor dem Absprung (kurz-lang-kurz) - Aufrichten des Oberkörpers auf den letzten Schritten
Absprung	<ul style="list-style-type: none"> - aufrechter Oberkörper - fast gestrecktes Sprungbein - schneller und aktiver Fußaufsatz mit der ganzen Sohle - Ferse berührt nur kurz den Boden
a) Sprungbeinaufsatz	
b) Amortisation	<ul style="list-style-type: none"> - KSP bewegt sich über den Stützpunkt des Sprungbeins - leichte Beugung v. a. im Fuß- und Kniegelenk
c) Absprungstreckung	<ul style="list-style-type: none"> - Aufrechter Oberkörper - Armeinsatz und Schwungbeineinsatz - Absprungstreckung im Hüft-, Knie- und Fußgelenk
Flug	<ul style="list-style-type: none"> - Schwungbein wird in der Waagerechten angehalten - Arme schwingen gegengleich bis in Schulterhöhe, dann fixieren
<p>Die Weitsprungtechniken unterscheiden sich ausschließlich in der Flugphase:</p> <p>(A) = Hangsprung (B) = Schrittweitsprung (C) = Laufsprung</p>	
<p>Das Diagramm zeigt den Anlauf, die Absprungphase und die Flugphase mit drei Varianten: A (Hangsprung), B (Schrittweitsprung) und C (Laufsprung). Die Flugphase ist in drei Varianten unterteilt, die durch Pfeile von den Absprungphasen zu den entsprechenden Flugvarianten verbunden sind. Die Landung ist ebenfalls dargestellt.</p>	
Landung	<ul style="list-style-type: none"> - beide Füße weit vor KSP aufsetzen

	<ul style="list-style-type: none"> - Beine geben in Kniegelenk nach (Rückfallvermeidung) - Aufrichten des Oberkörpers und Arme nach vorne führen
--	--

Bedeutung der Anlaufphase

Der schnelle Anlauf hat für eine gute Weitsprungleistung entscheidende Bedeutung. Nur wer schnell anläuft, kann auch weit springen.

- **Optimale Anlauflänge:**
Für Anfänger sind 15 - 20 Anlaufschritte eine sinnvolle Ausgangsgröße, die individuell variiert werden kann. Die Länge entspricht der Beschleunigungsphase im Sprint: ca. 20 - 30 m je nach physischen Voraussetzungen. Vor allem bei jüngeren Schülern ist ein kürzerer Anlauf in der Regel sinnvoll
- **Ablauf- und Zwischenmarken**
Für Anfänger ist nur eine Ablaufmarke sinnvoll - es geht um den Sprung, nicht um eine "Laufgenauigkeitsübung". Deshalb ist es in der Schule auch sinnvoll, nicht nur den Absprungbalken, sondern eine Zone von ca. 80 cm als Absprungbereich zu nehmen. Fortgeschrittene, bei denen es um ein genaues Treffen des Balkens geht, sollten mindestens eine Zwischenmarke - z. B. Absprungbein auf der Anlaufmitte - als Kontrolle einbauen.
- **Schrittgestaltung vor dem Absprung:**
Der vorletzte Schritt sollte zur Erreichung einer günstigen Absprungposition etwas verlängert werden.

Bedeutung der Absprungphase

Der Absprung ist neben dem Anlauf die entscheidende Komponente des Weitsprungs. Nach dem Absprung kann die Bahn des Körperschwerpunkts (KSP) nicht mehr beeinflusst werden. Insofern kann hier ein besonderer Leistungsfortschritt erzielt werden.

Die Absprungphase unterteilt sich in drei Teilphasen:

- 1. Fußaufsatzphase**
Aufsetzen des fast gestreckten Sprungbeins;
(Aufsetzen mit ganzer Sohle)
- 2. Amortisationsphase**
Beugung im Fuß- und Kniegelenk; KSP über den Stützpunkt des Sprungbeins (geringe Bodenkontaktzeit)
- 3. Phase der Sprungbeinstreckung**
Absprungstreckung im Fuß-, Knie- und Hüftgelenk (unterstützender Armeinsatz)

Bedeutung der Flugphase

Arm- und Beinbewegungen während der Flugphase dienen der Erhaltung des Gleichgewichts und der Vorbereitung der Landung. Die Flugbahn des Körperschwerpunktes (KSP) kann während des Fluges nicht mehr beeinflusst werden.

Bedeutung der Landung

Die Landung ist bei allen Sprungtechniken durch die typische Klappmesserhaltung (Sitzhaltung unmittelbar vor der Landung) gekennzeichnet. Mit der Bodenberührung wird das Becken nach vorn geschoben und in den Knien nachgegeben, die Arme schwingen wieder etwas nach vorn. Evtl. kann der Körper zur Seite geworfen werden, um ein Zurückfallen zu verhindern.

Näheres zu den grundlegenden Technikmerkmalen **siehe Wastl/Wollny (2012): S. 103 - 105**

Fehlerkorrektur Weitsprung:

Fehler	Ursache	Folge	Korrektur
zu großer letzter Schritt	Ungenauigkeit des Anlaufs, falsche Schrittgestaltung auf den letzten Schritten, Absprung aus zu starker Rücklage mit betontem Aufsetzen der Ferse	Geschwindigkeitsverlust, Springer springt hoch, nicht weit	Sprünge aus mittlerem Anlauf mit Betonung der letzten Schritte ggf. mit leichtem Absenken des KSP (Schrittgestaltung: kurz-lang-kurz)
flüchtiger Absprung, ungenügende Streckbewegung, mangelnder Sprungbeineinsatz	Technische Mängel, mangelnde Sprungkraft	geringe Flugweite, da Kraftstoß aus dem Sprungbein unvollkommen ist	einbeinige Sprünge (aus dem Stand an der Bank, dem Kasten; Absprung und Landung erfolgen mit dem Sprungbein an gleicher Stelle), Sprungläufe
zu frühes Aufsetzen der Füße, Springer fällt nach vorn	zu große Körpervorlage beim Absprung, Beine in der Landevorbereitung nicht weit genug angehoben, zu schwach entwickelte Rumpf-muskulatur	Flugkurve wird vorzeitig abgebrochen, theoretisch mögliche Flugweite nicht erreicht	Füße bei Landung anheben, Unterschenkel nach vorne schleudern. Sprünge aus kurzem u. mittlerem Anlauf, auch von erhöhter Absprungstelle mit Landung im Sitz

Weitspringen vermitteln – Methodik Weitsprung

1. Allgemeine u. disziplinspezifische Sprungübungen

- Einbeinsprünge, Wechselsprünge
- Hopslerläufe, Hopslerlauf "aktiv"
- **Sprunglauf**
- Rhythmusprünge, Dreisprünge



Der Weitsprung wird nach der Bedeutung der Teilabschnitte für das Erreichen des Bewegungsziels von der Bewegungsmittel nach außen untergliedert. Vertraut wird den Vereinfachungsprinzipien der Verkürzung der Bewegungslänge und der Veränderung der variablen Bewegungsparameter. Dem Absprung

2. Rhythmische Lauf- u. Sprungübungen an der Grube

- mit Gymnastikreifen auf dem Boden
- über kleine Hindernisse (Bananenkartons u. ä.)
- Steigesprünge (ggf. über Hindernis)



3. Absprungsübungen mit kurzem Anlauf in die Grube

- Steigesprung mit „Einfrieren“ der Absprunghaltung
- Schrittweitsprung mit "Telemark-Landung"
- **Schrittweitsprung** (1 1/2 Schritte)



4. Einteilung des Weitsprunganlaufs

- Steigerungsläufe über 15m - 30m
- Absprungvorbereitung ohne Geschwindigkeitsverlust
- evt. Rhythmisierung "kurz-lang-kurz"
- Steigerungsläufe mit Absprung



5. Festlegen der Anlaufmarke

- Anlaufübungen mit Absprungbrett bzw. Absprunzone



6. Hinführung zu anderen Sprungtechniken

- Hangsprung oder Laufsprung

kommt als funktional unabhängige Hauptfunktionsphase die zentrale Bedeutung für die Erfüllung der motorischen Aufgabe zu. Von der „Bewegungsmitte“ ausgehend wird dem Absprung die vorbereitende Phase „Anlauf“ vorgeschaltet und mittels der Veränderung der variablen Bewegungsparameter geschult.

Folgende methodische Vereinfachungsstrategien erscheinen sinnvoll.

- Im Vordergrund steht das Üben des Anlauf-Absprung-Komplexes.
- Anläufe aus dem verkürzten Anlauf schulen die Umsetzung der Anlaufgeschwindigkeit in den Absprung.
- Die Übungssprünge werden aus sechs bis acht Anlaufschritten absolviert (Mehr Absprung weniger Anlauf!).
- Das Treffen der Absprunzone oder des Absprungbalkens besitzt bei den Anlauf-Absprung-Übungen zunächst noch keine Bedeutung.
- Die Erhöhung der Bewegungsanforderungen erfolgt durch das Treffen der Absprunzone oder des Absprungbalkens, die Verlängerung des Anlaufs und die Optimierung der Landung.

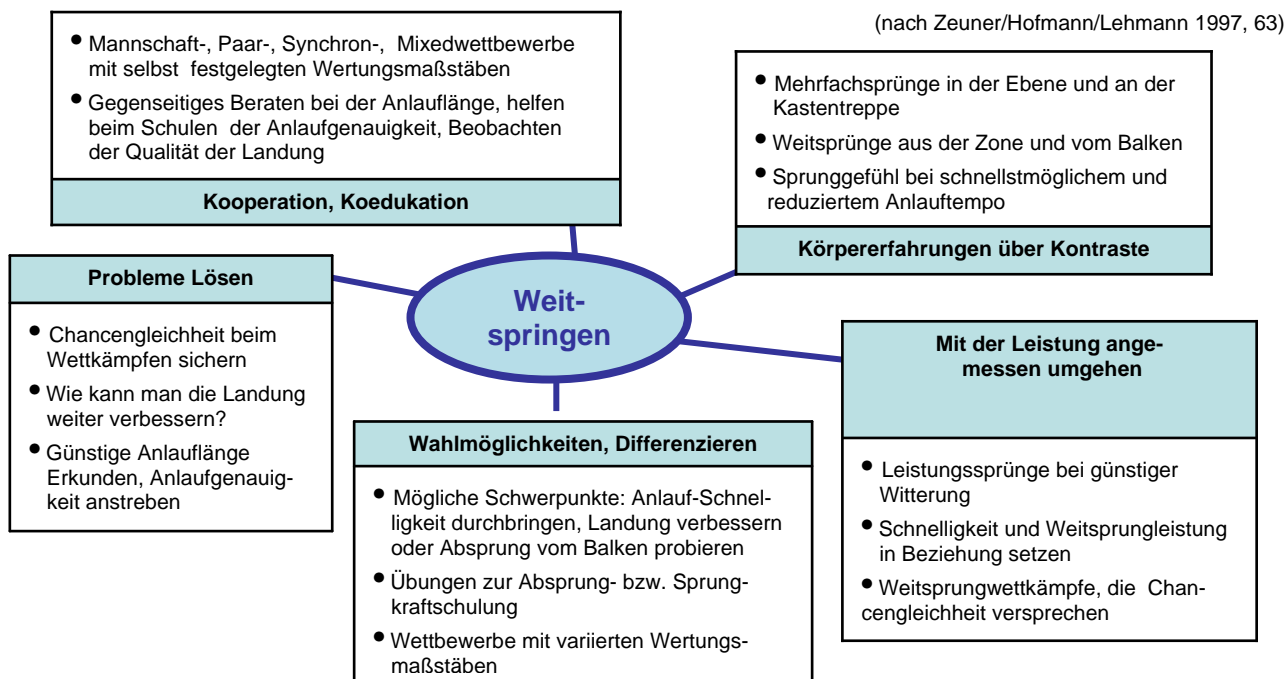
Vermittlungsformen im Weitsprung

Der Weitsprung lässt sich sowohl nach der deduktiven als auch nach der induktiven Methode vermitteln:

Deduktiv: Bewegungsanweisungen, methodische Reihe, Einüben, Korrigieren, variabel anwenden

Induktiv: Bewegungsaufgaben, Erproben und suchen, Lösungen herausstellen, variabel anwenden

Pädagogische Möglichkeiten und Themen beim Weitspringen im Schulsport



Näheres zum Erlernen, Trainieren u. Optimieren des Weitsprungs siehe Wast/Wollny (2012): S. 105 - 112

3. Hochsprung

Hochsprung in der Schule

Unter dem Aspekt der Vielfalt des Springens sollten neben dem Flop auch Hocksprung, Schersprung und Wälzer (Straddle) u.a. ihren Stellenwert in der Schul-Leichtathletik haben.

Schüler sollten vielfältige Sprungerfahrungen (Sprung-ABC, Mehrfachsprünge, Steigesprünge) gemacht haben, bevor man mit dem zielgerichteten Einüben einer Hochsprungtechnik beginnt. Das Erlebnis des kurzzeitigen "Fliegens", der Überwindung eines Hindernisses (aber auch das der weichen Landung) sollte auch bei gezielten Vermittlungsformen der Technik des Hochsprungs einen angemessenen Stellenwert haben.

Das Fundament für das Erlernen der Floptechnik bilden d. *vorbereitenden Hochsprünge* mit kurzem Anlauf (4 - 6 Schritte).

- Steigesprünge aus frontalem Anlauf über geringe Höhen mit beidbeiniger Landung und
- Schersprünge aus seitlichem, schwungbeinseitigem Anlauf über große Höhen mit einbeiniger Landung auf dem Schwungbein und anschließendem Weiterlaufen zum Stand.

Darüber hinaus sollten die Sportler einfache turnerische Bewegungselemente wie die speziellen Fallübungen auf der Weichbodenmatte, die Rolle vor- und rückwärts, den Handstand (gegen die Wand oder mit Hilfestellung), das Handstand-Abrollen oder den Handstand mit gestrecktem Umfallen in die Brücke beherrschen.

Voraussetzungen für den Erwerb der Hochsprungtechnik

... aus der Leichtathletik:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Laufschiule, Lauf-ABC (Dribblings, Skippings, Anfersen ...) • Laufen in verschiedenen Geschwindigkeiten • Sprinten, Sprinten in der Kurve | <ul style="list-style-type: none"> • Sprinten auf, über u. von Hindernissen (kl. Kästen) • Steigesprünge an Höhenorientierer • Hopslerlauf und Sprunglauf |
|---|--|

... aus dem Turnen:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Rolle vor- und rückwärts • Handstand (gegen die Wand oder mit Hilfestellung) | <ul style="list-style-type: none"> • Fallen auf die Weichbodenmatte • Handstand-Abrollen oder Handstand mit gestrecktem Umfallen in die Brücke |
|---|--|

... konditionelle Fähigkeiten:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • allgemeine Beweglichkeit für Rumpf und Extremitäten | <ul style="list-style-type: none"> • Haltekraft für Bauch- und Rückenmuskulatur • Sprungkraft |
|---|---|

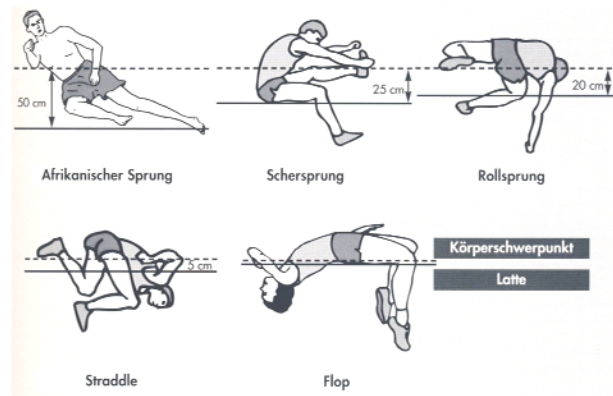
Näheres zu wichtigen Voraussetzungen **siehe Wastl/Wollny (2012): S. 112 - 113**

Verschiedene Techniken des Hochsprungs

Die Techniken des Hochsprungs sind sehr vielfältig.

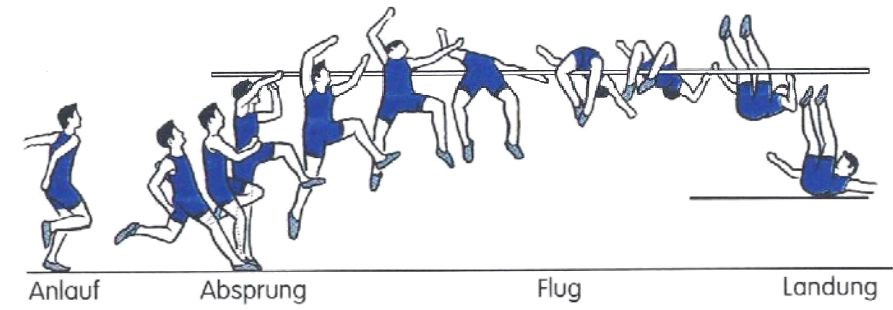
Beachte die Effektivität der verschiedenen Techniken bezüglich der Lattenpassage (Differenz KSP - Latte).

Aufgrund der geringsten Differenz KSP – Latte, der Ausnutzung äußerer Kräfte (Fliehkraft) im kurvenförmigen Anlauf und eines dynamischeren Anlaufs hat sich die Floptechnik durchgesetzt.



(aus: Killing 1995, 13)

Grundlegende Technikmerkmale – Hochsprungtechnik (Flop)



(aus: Wastl/Wollny 2012, 114)

<p>Anlauf Der Anlauf zielt auf den Aufbau der optimalen Geschwindigkeit und der großen Fliehkraft in der Impulskurve sowie die Vorbereitung des Absprungs.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Elastisch federnder Steigerungslauf auf den Fußballen von der Schwungbeinseite (Linksspringer: rechte Seite, Rechtsspringer: linke Seite) zwischen 7 u. 11 Schritten • Der Anlauf beginnt geradlinig (3 - 5 Schritte) und geht in den Kurvenlauf mit Kurveninnenneigung über. • In dieser Impulskurve wird der Körper auf den letzten drei Anlaufschritten (leichte Körperrücklage und Senkung des KSP) nach innen geneigt. Die Innenschulter wird tiefer als die Außenschulter gehalten und der Kopf zur Seite geneigt • In der Phase der Absprungvorbereitung wird der vorletzte Schritt verlängert, indem die Schulterachse die Hüfte „unterläuft“ und der Körper eine leichte Rücklage einnimmt – ggf. Vorbereitung des Doppelarmschwungs. • Mit letztem Schritt Fußaufsatz über die Ferse zum Absprung.
<p>Absprung wichtig sind eine große Abfluggeschwindigkeit, ein optimaler Abflugwinkel und eine korrekten Ansteuerung der Drehimpulse</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Der Sprungfuß des lattenfernen Beines setzt in die Laufrichtung über die Ferse und die Fußsohle auf (Fuß zeigt zur Hochsprunglatte!). • Das vorher gebeugte Sprungbein wird im Kniegelenk gestreckt und das Schwungbein bis in die Waagrechte geführt. • Arme werden bis auf Schulterhöhe geführt (dann abgebremst). Bei der Führarmtechnik wird während des letzten Anlaufschrittes der lattennahe Arm vor dem Körper angehalten, bis auf Schulterhöhe geführt und mit dem Schwungbein abgebremst. Beim Doppelarmeinsatz werden beide Arme hinter dem Körper abgestoppt und während des Absprungs kraftvoll nach „vorne oben“ beschleunigt. • Springer richtet sich aus der Innenlage auf und beginnt um die Körpertiefen und -längsachse zu drehen.

Flug der Körper soll „aufsteigen“ und die Latteüberquerung sichern	Steigphase: Absprungbein bleibt gestreckt, Schwungbein wird gehalten. Dreh-/Kippphase: den Körper um seine Längsachse drehen und in die Waagrechte kippen Lattenüberquerung: Schwungbein wird gesenkt (Kopf/Blick seitlich); Kopf kommt bei Überquerung in leichte Nackenhaltung, Hüfte und Rücken überstreckt („Brückenposition“)
Landung dient dem sicheren Abschluss des Sprungs	<ul style="list-style-type: none"> • Der Kopf wird zur Landung nach vorne (Richtung Brust) genommen • Die Landung erfolgt mit gestreckten Kniegelenken und gebeugtem Hüftgelenk auf dem Rücken und den Schultern (L-Position).

Näheres zu den grundlegenden Technikmerkmalen **siehe Wastl/Wollny (2012): S. 114 - 115**

Fehlerkorrektur Hochsprung:

Fehler	Korrektur
Anlauf zuerst schnell, dann zu langsam	Laufrhythmus vorgeben (Klatschen)
Anlauf ist nicht bogenförmig	Markierungen anbringen
Kurvenradius zu groß/ klein	Markierungen anbringen
Anlauf zu lange an der Matte entlang (Verlassen der Impulskurve)	Absprungmarkierung anbringen
beidbeiniger Absprung	Absprungübungen aus bogenförmigem Anlauf; Schersprung aus bogenförmigem Anlauf
Es wird ohne richtigen Absprung zu früh zur Latte gedreht	Absprungübungen
Absprung erfolgt mit Körpervorlage, geringer Höhengewinn, zu weite und zu flache Flugkurve in die Latte hinein	Steigesprünge auf Höhe, mit 3,5, und 7 Anlaufschritten
Abstand zur Matte/Latte zu nah oder zu weit	Absprungmarkierung anbringen
ungenügender Schwungbeineinsatz	Absprungübungen aus bogenförmigem Anlauf
Blick auf die Matte gerichtet und „Überlegen“ auf die Matte ("schiefer Absprung")	Kurvenläufe üben
Fehlende Hüftstreckung, weil Schwungbein nach Absprung nicht zum Sprungbein geführt wird, Latte wird mit Gesäß gerissen	Sprünge mit Vierteldrehung, auch aus kurzem Anlauf; Absprung aus vollem Anlauf mit Landung auf Rücken & Oberschenkeln auf erhöhter Landefläche

Hochspringen vermitteln – Methodik Hochsprung (Flop)

Hilfen für die Anfangsphase:

- Statt der Hochsprunglatte eine Zauberschnur oder ein „Hochsprungband“ einsetzen (schafft Vertrauen, nimmt Angst; erspart auch das lästige Wiederauflegen der Latte und lässt sich variabel einsetzen).
- Laufwege und Absprungpunkte vorgeben (Markierungen, Klebestreifen); mit der Zeit können und sollen diese Hilfen abgebaut werden.
- Markierung der Landestelle, um die diagonale Flugrichtung vorzugeben.
- An mehreren Anlagen springen (wenn möglich auch mit ganz unterschiedlichen Aufgabenstellungen/ Zielsetzungen, nicht nur verschiedenen Übungshöhen).
- Übungshöhe wählen, welche noch keine maximale Leistungen erfordert.
- ggf. Bewegungsaufgaben veranschaulichen; Lehrtafeln sind hilfreich bei der Verdeutlichung der Aufgabe und bei der Besprechung von Korrekturmöglichkeiten; auch vorspringen lassen.

Grundsätzlicher methodischer Einstieg:

1. Anlaufübungen

- Vorgabe des Laufweges und Absprungpunktes durch Markierungen
- Einbeiniger vertikaler Absprung nach 5 Anlaufschritten (bogenförmig) an der Hochsprungmatte ohne Latte (Landung auf den Füßen auf der Matte)
- Schersprung mit gebeugten Beinen über die Latte

2. Landeübungen

- Beim Absprung das Schwungbeinknie von der Matte weg nach oben bewegen und sich aus der Innenlage aufrichten lassen (Drehungen einleiten) und auf dem Rücken landen
- ggf. vorher die L-Position üben
- ggf. Standflop seitlich

3. Üben des Schwungbein- und Armeinsatzes

- mit dem Absprung Arme nach oben führen und das Schwungbein energisch einsetzen (dabei auf die Innendrehung des Schwungbeinknies achten)

4. Individuelles Üben und Einzeltipps zur Verbesserung der Lattenüberquerung

- schiebe das Becken nach oben
- nimm bei der Lattenüberquerung den Kopf etwas nach hinten, bringe ihn dann zur Landung aber wieder vor
- lasse das Sprungbein zunächst hängen

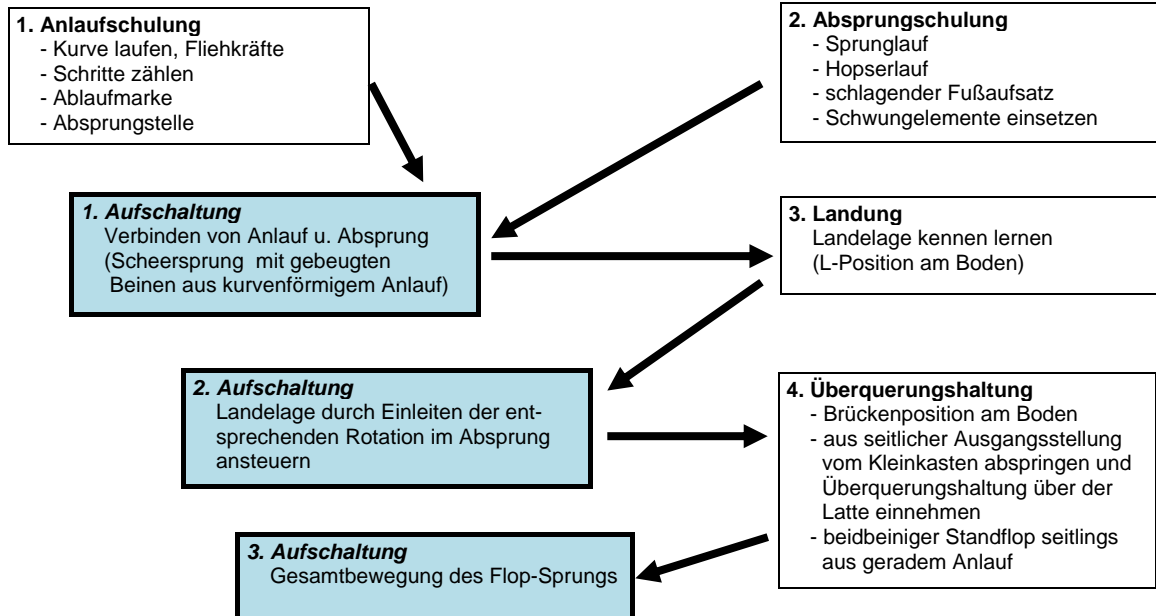
Pädagogische Wettkampfformen

- Hochsprung-relativ (Wie viel Prozent der Körpergröße kann übersprungen werden?)
- Einbeziehung des Körpergewichts, z.B. Gewicht x Sprungleistung. Bezug zu absoluter Sprunghöhe (ermittelt z.B. durch Jump-and-reach-Test)
- Risiko-Hochsprung (Es dürfen insgesamt nur drei Sprünge absolviert werden oder drei selbst gewählte unterschiedliche Höhen werden addiert)
- Hochsprung-Mehrkampf (z. B. Schersprung, Flop und "Jump and Reach" als ein Wettkampf)
- Höhenmessung mit Techniknote (Wie beim Skispringen kann auch eine "Techniknote" vergeben werden, die in eine Gesamtpunktzahl eingeht)

Näheres zum Erlernen, Trainieren u, Optimieren des Hochsprungs siehe Wastl/Wolny (2012): S. 115 - 122

Progressive Teillernmethode

(nach Zacharias 1978)



Vermittlungsformen im Hochsprung

Der Hochsprung lässt sich sowohl nach der deduktiven als auch nach der induktiven Methode vermitteln:

Deduktiv: Bewegungsanweisungen, methodische Reihe, Einüben, Korrigieren, variabel anwenden

Induktiv: Bewegungsaufgaben, Erproben und suchen, Lösungen herausstellen, variabel anwenden

Pädagogische Möglichkeiten und Themen beim Hochspringen im Schulsport

(nach Zeuner/Hofmann/Lehmann 1997, 72)

