

## Sporttagtraining Weitsprung L4

## Weitsprungtechnik anwenden

Ziele:	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Basistechnik des Weitsprungs repetieren</li> <li>- Landeposition verbessern</li> <li>- Absprungsprungtechnik anwenden und Sprungweite vergrössern</li> </ul>
Umfang:	2-3 Lektionen
Level / Stufe:	L4 Oberstufe
Voraussetzungen:	Weitsprung L3 (empfohlen, aber nicht absolut notwendig)
Stichworte:	Leichtathletik, Weitsprung, Sprungtechnik, Landeposition, Weitsprungvorbereitung

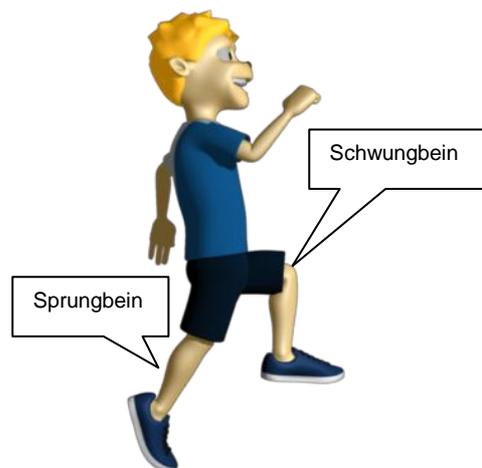
Dieses Praxisbeispiel enthält eine Übungssammlung zum Erwerben und Anwenden der Weitsprungtechnik. Diese kann sowohl in der Halle, als auch auf einer Aussenanlage trainiert werden. Es ist jedoch empfehlenswert, gerade im Hinblick auf die Wettkampfsituation beim Sporttag, auf einer Aussenanlage zu üben.

### Einlaufen/Einstimmung:

#### Auf Aussenanlage

Zum Einlaufen können verschieden Lauf- und Sprungformen angewendet werden, um sich an das Weitspringen heranzutasten. Diese Formen führen alle SuS miteinander, oder leicht gestaffelt nach einander auf einer Bahn oder einem grossen Platz durch.

- **Hopserhüpfen:** Normal, weit, hoch (auf Schwungbein Einsatz achten → Knie nach oben ziehen)  
Achtung: Kein Passgang (Arme müssen mit Gegenbein schwingen)
  - **Sprungläufe:** Langsam joggen und bei jedem dritten Schritt einen Sprung einbauen.  
Variante: Weniger oder mehr Schritte dazwischen machen. Auf Schwung oder auf Sprungbein landen.
- Je nach Gestaltung dieser Übung wird nebst der Sprung-, Lauf- und Reaktivkraft auch noch die Rhythmusfähigkeit geschult.



Absprungposition beim Weitsprung. Das Schwungbein wird gebeugt nach vorne, oben geschwungen. Das Sprungbein wird vollständig gestreckt. Es findet eine Ganzkörperstreckung statt.

- **Absprungposition:** Die Absprungposition (siehe Darstellung) thematisieren und sie in einem Hopserhüpfer oder einem Sprunglauf erwerben/anwenden. Die LP, oder die SuS untereinander geben Rückmeldung bezüglich Sprung- und Schwungbein wie auch Armeinsatz.
- **Einbeinsprünge:** Sprung und Landung erfolgen auf dem rechten Bein, nach kurzer Zeit auf links wechseln. Zuerst an Ort, dann mit einer Horizontalbewegung nach vorne ausführen. Einbeinsprünge sind sehr anspruchsvoll und intensiv, deshalb nicht zu lange durchführen und nach kurzer Zeit die Seite wechseln.

#### In der Halle

In der Halle können genau dieselben Übungen wie auf der Aussenanlage durchgeführt werden. Zusätzlich können zur Attraktivitätssteigerung noch Geräte eingebaut werden.

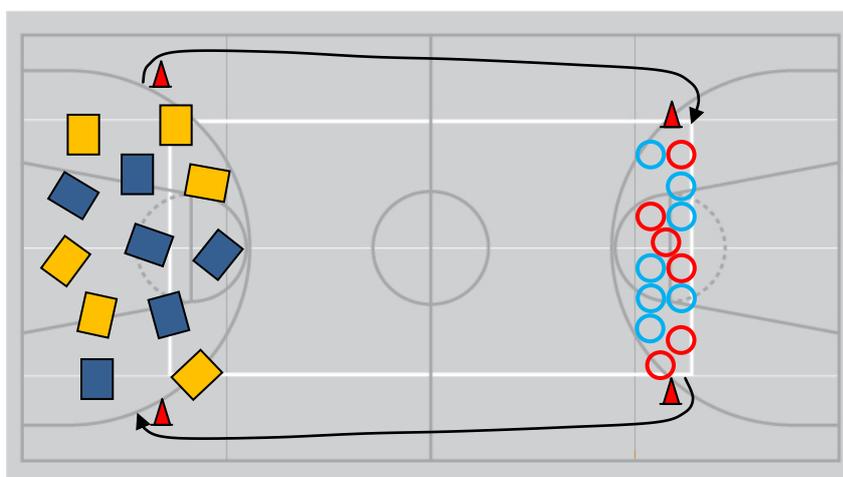
– **Den Fluss überqueren:**

In der Halle werden alle dünnen Matten gemäss Skizze verteilt, welche eine breite Bahn von der einen zur anderen Hallenseite darstellen. Die Matten sind Inseln, auf welche die SuS stehen können. Stehen sie daneben fallen sie in den Fluss.

Variante: Nur zwei, oder sogar eine Bodenberührung pro Insel. Gewisse Inseln dürfen nicht mehr betreten werden, etc. Ein Fangis auf den Matteninseln machen (auf Gruppengrösse achten, nicht zu viele SuS auf einmal) und Fortbewegungsarten sowie Anzahl Berührungen vorgeben.

Auf der anderen Seite überqueren die SuS den Fluss durch einen Reifenparcours mit Reifen verschiedener Farben. Die SuS springen in einem vorgegebenen Rhythmus durch die Reifen.

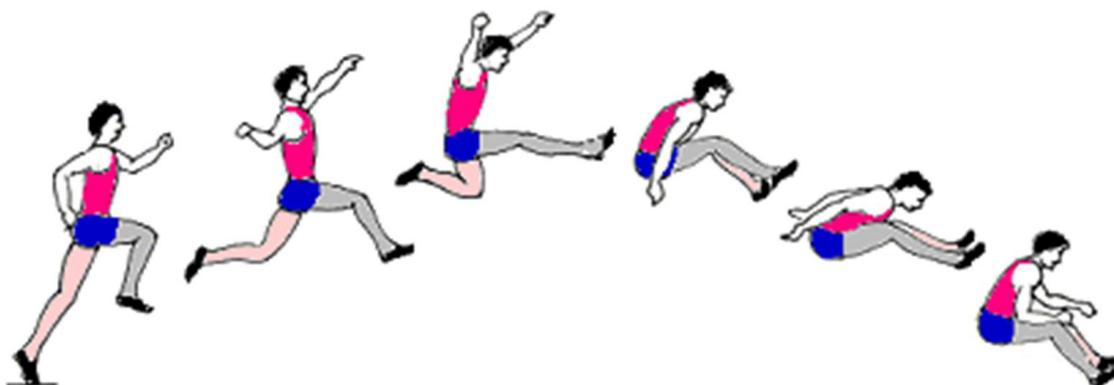
Variante: Die Reifen einer Farbe dürfen nicht betreten werden. In die Reifen einer Farbe muss zweimal gesprungen werden. Alles nur mit dem linken/rechten Bein durchspringen.



**Hauptteil:**

Die Leistung im Weitsprung hängt grundsätzlich von drei Faktoren ab:

- Anlauf
- Absprung
- Landung



Der Anlauf sollte ein Steigerungslauf sein. Das heisst, dass die Laufgeschwindigkeit kurz vor dem Absprung am höchsten sein soll. Auf dieser Stufe können 8 Doppelschritte (→ 16 Schritte) als Richtgrösse verwendet werden. Zur Abmessung kann beim Balken gestartet und in umgekehrter Richtung angelaufen werden.

Die folgenden Übungen im Hauptteil sind mit dem Fokus auf Absprung und Landung durchzuführen.

– **Steigsprünge mit Einfrieren**

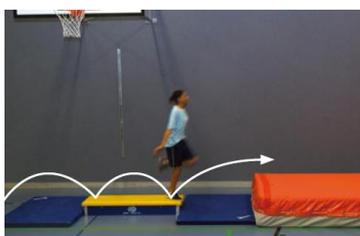
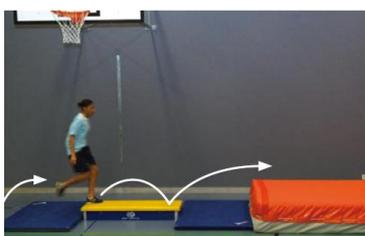
Bei den Steigsprüngen wird ein Anlauf von 3-4 Schritten genommen und dann kräftig in die Höhe und Weite abgesprungen. Nach dem Absprung versuchen die SuS sofort in die Absprungposition (siehe Darstellung "Absprungposition") zu gehen und diese bis vor der Landung zu halten. Sie sollten also auf ihrem Sprungbein landen. Beidseitig ausführen (bei Möglichkeit ein Foto schießen und den SuS zeigen).

In der Halle können diese Sprünge auf die Matte, draussen in die Sandgrube oder auf dem Rasen ausgeführt werden.

**In der Halle (kurzer Anlauf)**

– **Kasten-Weitsprung**

Aus dem Anlauf Weitsprung ab Kastenoberteil mit Landung im Langsitz. Je ein Sprung mit der Schrittfolge: re-li-re und li-re-li. Geräteanordnung: Dünne Matte quer, Kastenoberteil längs, dünne Matte quer, grosse Matte längs. Dadurch Zwang für kurzen Impulsschritt vor Absprung.



Ausführungskriterien:  
Korrekte Schrittfolge (je einmal re-li-re und li-re-li)  
Aktive Fussgelenkarbeit und Schwungbeineinsatz  
Landung im Langsitz

– **Zonen Weitsprungwettkampf**

Zwei Mannschaften bilden und mittels Klebeband oder Ähnlichem auf der Matte ca. 3 Zonen aufkleben. Pro Sprung in eine Zone gibt es eine gewisse Anzahl Punkte (Zone 1: 1 Punkt etc.). Die Mannschaften starten gleichzeitig auf ihrer Anlage und springen gegeneinander. Die Mannschaft, welche zuerst eine gewisse Anzahl Punkte erreichte, hat gewonnen.

**Auf Aussenanlage**

Die SuS üben die ganzheitliche Form auf der Anlage mit Sandgrube. Die Anlauflänge soll so gewählt werden, dass sie 8 Doppelschritte beträgt. Die LP gibt Rückmeldungen bezüglich Absprungposition (Einsatz des Sprung- und Schwungbeine, aufrechter Oberkörper, Ganzkörperstreckung). Der Balken muss nicht genau getroffen werden. Die SuS sollen einfach die Absprungzone treffen. In der zweiten oder der dritten Übungsstunde kann ein kleiner Wettkampf in Form einer Messung vorgenommen werden, wobei von der Absprungstelle bis zum hintersten Abdruck in der Sandgrube gemessen wird.



Gemessen wird von der Fussspitze aus...



... bis zur hintersten  
Markierung im Sand

- **Letzter Schritt:** Falls der Absprung einigermaßen gefestigt ist, können die SuS noch darauf hingewiesen werden, dass sie ihren letzten Schritt vor dem Absprung (Absprungschritt) verkürzen sollen. Dadurch bringt man den Körperschwerpunkt in eine höhere, günstigere Lage und erzielt einen effektiveren Absprung, ohne die Anlaufgeschwindigkeit zu verlieren. Dies kann draussen, oder in der Halle thematisiert werden. Durch verschiedene Hilfsmittel, wie z.B. hingelegte Bündel oder ein Schwedenkastenoberteil, kann dies eingeführt werden.
- **Landung:** Bei der Landung ist es wichtig, dass sie nicht im Stand erfolgt. Dafür müssen die Beine nach vorne gebracht und im Idealfall das Gesäss neben den Füßen im Sand aufgesetzt werden. Um diesen Ablauf zu veranschaulichen hilft das Reihenbild.
- **Standweitsprünge:** Zum Üben der schnellen Einnahme der Landeposition können beidbeinige Standweitsprünge durchgeführt werden. Dadurch werden die SuS gezwungen die Landeposition (beide Beine im Flug nach vorne strecken) möglichst schnell einzunehmen.

### Schlussteil:

Zum Abschluss kann ein den SuS bekanntes Spiel organisiert werden. Falls dafür keine Zeit mehr bleibt: Kurzes Auslaufen, anschliessend die Beine ausdehnen.

### Organisationshilfen / Methodisch–didaktische Hinweise:

- Wenn möglich soll dieses Leichtathletik Praxisbeispiel im Freien durchgeführt werden.

### Material:

- Ausgedrucktes Reihenbild

### Aussenanlage:

- Messband
- Rechen
- Bündel zur Markierung des letzten Schrittes

### In der Halle:

- Dünne Matten
- Mitteldicke Matten
- Reifen
- 2 dicke Matten
- 2 Schwedenkastenoberteile