



Reihe Doppelstunde Sport

Doppelstunde

A photograph of a high jumper in mid-air, performing a Fosbury Flop over a bar. The athlete is wearing a blue and white athletic outfit. The background shows a clear sky and some greenery.

Leichtathletik

Band 3

Michael Belz • Günter Frey

**Klasse 10–12 (16- bis 19-Jährige)
Unterrichtseinheiten und Stundenbeispiele
für Schule und Verein**

2. Auflage

12

hofmann.

Inhaltsverzeichnis

I Leichtathletik in Theorie und Praxis unterrichten

1	Vorbemerkungen	13
2	Leichtathletik in verschiedenen Schulstufen	15
3	Leichtathletik in der Oberstufe – Inhalte und Methoden ..	20
4	Benotung in der Leichtathletik	27
5	Sportanlagen, Geräte und Medien.....	34
6	Aufbau der Doppelstunden.....	37

II Vier Doppelstunden zum Sprinten und Laufen für die Klassen 10 bis 12 (16- bis 19-Jährige)

1	Doppelstunde 1: Theorie und Praxis des 100-m-Sprints – „Von der Antrittskraft zur Sprintausdauer“	42
2	Doppelstunde 2: Theorie und Praxis des Sprintstarts – „Olympische Spiele 1896“	53
3	Doppelstunde 3: Theorie und Praxis des Hindernislaufes – „Sommerspaß mit KSP-Kurven“	65
4	Doppelstunde 4: Theorie und Praxis der Ausdauer – „Pulswerte beim Fahrtspiel“	81

III Vier Doppelstunden zum Springen für die Klassen 10 bis 12 (16- bis 19-Jährige)

1	Doppelstunde 5: Theorie und Praxis des Sprungkrafttrainings – „Der Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus“	90
---	---	----



2	Doppelstunde 6: Theorie und Praxis des Hochsprungs – „Vom Hock- und Schersprung über Rollsprung und Straddle zum Flop“.....	106
3	Doppelstunde 7: Theorie und Praxis des Stabhochsprungs – „Die Sache mit der Hebelaufrichtung und der Energie“...	117
4	Doppelstunde 8: Theorie und Praxis des Dreisprungs – „Drei Sprünge mit zwei Beinen“.....	133

IV Vier Doppelstunden zum Werfen für die Klassen 10 bis 12 (16- bis 19-Jährige)

1	Doppelstunde 9: Theorie und Praxis des Wurfkrafttrainings – „Fit mit dem Medizinball“	148
2	Doppelstunde 10: Kugelstoßen in Theorie und Praxis – „Der Beschleunigungsweg“.....	163
3	Doppelstunde 11: Diskuswerfen in Theorie und Praxis – „Fehlerbilder als Theorieanteil“ (online verfügbar, s. S. 177)	175
4	Doppelstunde 12: Werfen in Theorie und Praxis – „Die Verfeinerung der Speerwurftechnik“ (online verfügbar, s. S. 177)	176

Anhang (online verfügbar, s. S. 177)

1	Literatur.....	205
2	Legende	209
3	Glossar	210



1 Doppelstunde 5: Theorie und Praxis des Sprungkrafttrainings– „Der Dehnungs- Verkürzungs-Zyklus“

Einführung

Die Vorbereitung des Absprungverhaltens stellt in der Schule eine ganzjährige Aufgabe dar. Es gibt fast keine Sportart, in der das Absprungverhalten nicht benötigt wird und sinnvoll geschult werden kann. Sprünge tauchen in allen vier großen Ballspielen auf. Diese machen nach wie vor den überwiegenden Anteil des schulischen Sports aus. Sprünge tauchen aber auch in der Leichtathletik, beim Turnen, beim Schwimmen und in der Gymnastik auf. Für den Sportlehrer macht es daher Sinn, die Sprungkraftschulung bei der

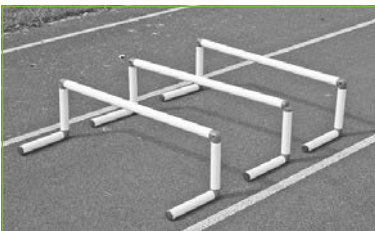
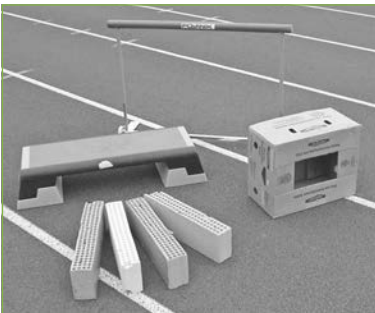


Bild 86/87/88:
Unterschiedliche Sprunghilfen



Jahresplanung sportartübergreifend in den Blick zu nehmen. Durch ein konsequentes und sinnvolles allgemeines Sprungkrafttraining können die konditionellen Grundlagen soweit entwickelt werden, dass davon in allen Sportarten profitiert werden kann. Das konsequente Wiederholen von Sprüngen in verschiedenen Sportarten lässt darüber hinaus selbst unter schulischen Bedingungen trainingsbedingte Verbesserungen erwarten.

Speziell in den Sprungdisziplinen der Leichtathletik werden die Anforderungen an das Absprungverhalten dann nochmals etwas spezifischer. Hier lohnt sich in der unmittelbaren Vorbereitung der Leichtathletikeinheit bzw. dem Einstieg in die Leichtathletikeinheit eine besondere Schwerpunktsetzung zur Sprungkraftschulung. Dazu soll die vorliegende Doppelstunde beitragen. In der Stunde geht es nach einem experimentellen Einstieg zunächst um eine knappe theoretische Einordnung des Sprungkrafttrainings. Mit Hilfe des Sprungkrafttests lernen die Schüler eine Möglichkeit kennen, die Intensität der Trainingsmittel im nachfolgenden Sprungkrafttraining sinnvoll einschätzen zu können. Danach geht es in die Praxis: Im zweiten Teil der Doppelstunde stehen verschiedene Übungen des allgemeinen Sprungkrafttrainings im Mittelpunkt.

Kompetenzen

Motorisch: Die Schüler können verschiedene Sprungkraftübungen ausführen und in einer Trainingssituation anwenden.

Kognitiv: Die Schüler kennen die wesentlichen Muskelgruppen; die an einer Absprungbewegung beteiligt sind. Sie wissen, mit welchen Trainingsmitteln die Muskelgruppen speziell angesprochen werden und kennen eine Möglichkeit, die für sie passende Intensitätsstufe zu bestimmen.

Sozial-kommunikativ: Die Schüler können sich in der Gruppe selbstständig organisieren und eine komplexere Aufgabenstellung bearbeiten.

Theoretischer Hintergrund

Das Sprungkrafttraining wird in der trainingswissenschaftlichen Literatur unter verschiedenen Fachbegriffen geführt, z. B. explosivreaktives Training, plyometrisches Training, Schlagmethode, reaktives Training oder exzentrisches Training. Unstrittig ist dagegen



die Zuordnung zum physischen Leistungsfaktor Kraft. Dort wird das Sprungkrafttraining meist als spezielle Form des Schnellkrafttrainings klassifiziert.

Beim „reaktiven Training“ kommt es nach WEINECK (2002, S. 285) zu einer komplexen Kopplung des Effekts des negativ dynamischen Trainings mit dem des positiv dynamischen. Auf muskelphysiologischer Ebene werden Momente der Vorinnervation, des Dehnungsreflexes („*Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus*“) und der elastischen Komponente des Muskels ausgenutzt.

Am Beispiel eines beidbeinigen Mehrfachsprunges soll dies verdeutlicht werden: Bei der Landung aus dem ersten (Auftakt-)Sprung werden die späteren für die Streckung der Muskulatur verantwortlichen Muskeln (Streckschlinge) durch die bremsenden Kräfte gedehnt. Das führt zu einer Rückmeldung über die Muskelspindeln, die den so genannten Dehnungsreflex auslösen. Dieser löst eine zusätzliche Innervation von ansonsten nicht aktivierten Muskelfasern aus und führt damit zu einer höheren und schnelleren Kraftentwicklung bei der anschließenden Kontraktion. Ab der zweiten Wiederholung in der Serie werden die Sprünge damit höher ausfallen als der erste Sprung.

Wird das Sprungkrafttraining unter dem Gesichtspunkt der speziellen Schnellkraftschulung in Serien mit mehreren Wiederholungen durchgeführt, so muss es als *reaktives Schnellkrafttraining* klassifiziert werden. Ein solches greift in der Regel auf Mehrfachsprungserien zurück und zielt vor allem auf die Verbesserung der Kontraktionsgeschwindigkeit und der *intramuskulären Koordination*. Dabei verbessert sich zwangsläufig, bei entsprechender Serien- bzw. Wiederholungszahl, auch das (schnelle) Zusammenspiel aller beteiligten Muskeln in der Streckschlinge, die *intermuskuläre Koordination*.



Bild 89: Könnler beim Sprungkrafttraining

Didaktisch-methodische Anmerkungen

Die Stunde beginnt mit dem Parteiballspiel „Taktikball“ zur allgemeinen Erwärmung. Im Rahmen des Spiels müssen die Schüler, wenn sie einen Punkt erzielen wollen, in die Endzone einspringen und in der Luft einen leichten Medizinball fangen. Neben der allgemeinen Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems stellt dies bereits erhöhte koordinative Anforderungen an das Timing und das Zusammenspiel in der Mannschaft. Darüber hinaus werden die Schüler durch das Einspringen bereits spielerisch auf den Stundenhauptteil hingeführt.

Der Hauptteil der Stunde startet mit einem Experiment bei dem der Frage nachgegangen wird, *welchen Einfluss die Einsprunghöhe auf die unmittelbar danach erzielbare Sprunghöhe hat?* Hierbei sollen die Schüler aus drei verschiedenen Höhen einspringen und direkt nach der Landung so hoch wie möglich abspringen.¹⁶ Das Experiment ist nach einer naturwissenschaftlichen Arbeitsmethode aufbereitet und verlangt von den Schülern zunächst eine Hypothesenbildung: *„Aus Einsprunghöhe X lässt sich die größte Höhe erzielen, weil ...“*. Anschließend führen die Schüler in mehreren Gruppen das Experiment durch, werten es aus und versuchen es zunächst selbst zu analysieren.

Im Anschluss daran folgt eine Plenumsphase, in der die Einzelergebnisse der Gruppen durch den Lehrer zusammengeführt werden. Auf dieser Basis ergänzt der Lehrer dann wesentliche anatomische Grundlagen einer Absprungbewegung. Hierbei lernen die Schüler, welche Muskeln an der Bewegung beteiligt sind und wie der Einsatz der Muskeln normalerweise mit der Einsprunghöhe korreliert.

Das Versuchsergebnis wird abschließend dazu genutzt, die Klasse für die anstehende Praxis des Sprungkrafttrainings in drei leistungsdifferenzierte Teilgruppen aufzuteilen. Diese werden mit den

¹⁶ Nach WEINECK (2002, S. 286) ist die Trainingsspezifizität der beim Niedersprung beteiligten Muskeln von der Einsprunghöhe abhängig. Aus anatomischer Sicht ist festzuhalten, dass je nach Landung und Niedersprunghöhe unterschiedliche Muskelgruppen mehr oder weniger in den Trainingsprozess einbezogen werden. Bei einem Niedersprung von der untersten Stufe (ein Kastenteil) ist schwerpunktmäßig der musculus gastrocnemius an der Bewegung beteiligt. Beim musculus rectus femoris ist hierbei aufgrund der geringen Sprunghöhe und des damit verbundenen geringeren Kniebeugewinkels eine niedrigere Aktivität – und damit ein geringerer Trainingseffekt – zu erzielen (vgl. SCHMIDTBLEICHER & GOLLHOFER, 1982, S. 305 f.). Bei einer Landung aus größeren Höhen wird dagegen vor allem der musculus rectus femoris trainiert.



für Schüler normalerweise einleuchtenden Begriffen „Bezirksliga“, „Regionalliga“ und „Bundesliga“ betitelt.

Jede Liga führt danach eigenverantwortlich ein, auf die durch den Test ermittelten Sprungkraftvoraussetzungen, abgestimmtes Training durch. Organisatorisch erfolgt dies über einen Katalog von je sechs Übungskarten, die in Form eines Zirkels in zwei Durchgängen nacheinander abgearbeitet werden sollen.

Hinweise zur Vorbereitung

Für diese Doppelstunde werden sowohl im praktischen Teil (z. B. Sprunghilfen, Bananenkartons, Hürden, Brixx, Meterstäbe, Klebeband) als auch im theoretischen Teil (Übungskarten, Arbeitsblätter, Stifte) Materialien benötigt. Dabei sollten die Übungskarten, die Plakate (vgl. Material „Streckschlinge“, „Rectus femoris“, „Gastrocnemius“, „Soleus“ und „Glutaeus maximus“) und die Arbeitsblätter (vgl. Material „Sprungkrafttest“) bereits am Vortag ausgedruckt werden.

Für die Ergebnissicherung sollte eine für die gesamte Gruppe gut einsehbare Fläche mit räumlicher Nähe zur Laufbahn zur Verfügung stehen. Dort sollten fünf Plakate aufgehängt werden können. Als Stellwand könnte man z. B. die überdachten Ersatzbänke der Fußballmannschaften oder die Außenwand eines Geräteschuppens nutzen.

Für die Durchführung des Sprungkrafttestes benötigt man neben den Aerobic Steps bzw. den dreiteiligen Kästen eine hohe Wand mit der Möglichkeit, daran einen Meterstab zu befestigen.



Bild 90: Fußball-Ersatzbank als Stellwand



Bild 91: Aufbau Sprungkrafttest



Doppelstunde 5: Theorie und Praxis des Sprungkrafttrainings

Stundenabschnitte und Unterrichtsinhalte

Organisatorische Hinweise

Einleitender Stundenteil (Aufwärmen)

Allgemeines Aufwärmen „Taktikball“

Zur Vorbereitung markiert der Lehrer im Hochsprungsektor mit den Hütchen zwei etwa 10 m x 30 m große Felder mit je zwei Endzonen (vgl. Abb. 22). Die Klasse wird in vier Gruppen unterteilt, die sich jeweils in eine Hälfte der beiden Spielfelder begeben, wobei je eine Mannschaft mit den Markierhemdchen farbig gekennzeichnet wird. Pro Gruppe wird ein, gemessen an den körperlichen Kräften der Gruppen, leichter Medizinball benötigt.

Taktikball ist ein Parteeispielspiel zwischen zwei Mannschaften. Ziel ist es, den Medizinball einem in die Endzone einspringenden Mitspieler der eigenen Mannschaft in der Luft zuzupassen. Fängt dieser den Ball noch in der Luft, gibt es einen Punkt. Gewonnen hat die Mannschaft mit den meisten Punkten.

Dabei gelten folgende Regeln:

- Mit dem Ball in der Hand darf nicht gelaufen werden.
- Innerhalb der Endzone darf sich kein Spieler der verteidigenden Mannschaft aufhalten.

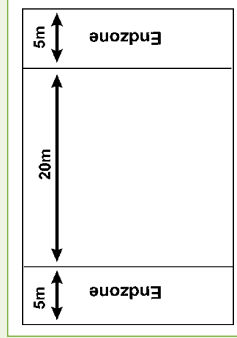


Abb. 22: Spielfeld Taktikball



Bild 92: Kampf um den Ball



Bild 93: Abwehrsituation beim Taktikball

Materialbedarf: Zwei leichte Medizinbälle (1,5 kg), acht Markierhütchen und Markierhemdchen in halber Klassenstärke.

Hinweis: Das Spiel funktioniert am besten mit fünf bis sieben Schülern pro Mannschaft. Bei entsprechender Klassengröße muss daher ggf. die Anzahl der Spielfelder angepasst werden.

Hinweis: Durch die Größe des Spielfeldes lässt sich die (Lauf-)Intensität des Spiels beeinflussen.

Hinweis: Taktikball kann auch gut auf einem Kleinspielfeld gespielt werden; als Endzone dienen dann die Handballkreise.



Bild 94: Fangen in der Endzone



Einführung Theoriephase

Die Klasse sammelt sich vor der Theoriewand. Der Lehrer gibt anhand des als Plakat ausgedruckten Versuchsblattes einen kurzen Überblick über das geplante Vorhaben: Von allen Schülern soll ein Sprungkrafttest durchgeführt werden, mit Hilfe dessen ermittelt werden soll, wie gut die Sprungkraft bei jedem einzelnen bereits ausgeprägt ist. Dazu gibt es drei Leistungskategorien „Bezirksliga“, „Regionaliga“ und „Bundesliga“, denen alle Schüler je nach Ergebnis ihres Sprungkrafttests zugeordnet werden.

Den Abschluss der Stunde bildet dann ein Sprungkrafttraining für alle Schüler differenziert nach den drei Leistungskategorien.

Gruppenphase „Durchführung des Sprungkrafttestes“

Die vier Mannschaften aus dem Aufwärmspiel bleiben zusammen und bilden im Folgenden je eine Experimentalgruppe. Pro Gruppe gibt es drei Aerobic Steps, einen Meterstab, einen Kuli und Klebeband. Jeder Schüler erhält darüber hinaus ein persönliches Versuchsblatt.

Aufgabe der Gruppe ist es nun, zunächst wie auf dem Versuchsblatt angegeben, die Station für den Sprungkrafttest aufzubauen und danach für alle Gruppenmitglieder den Test durchzuführen.

Hinweis: Es empfiehlt sich, den Schülern einen Zeithorizont von ca. 20 min für die Durchführung und Auswertung des Sprungkrafttestes anzugeben.

Materialbedarf:
Versuchsblätter
in Klassenstärke,
pro Gruppe drei
Aerobic Steps,
ein Kuli, ein
Meterstab und
Klebeband.

Versuch 1:

Fragestellung:
Welchen Einfluss hat die Einsprunghöhe auf die danach erzielbare Sprunghöhe?
Vorgehen:
Alle Schülerinnen Ihrer Arbeitsgruppe versuchen hintereinander aus drei verschiedenen Einsprunghöhen so hoch wie möglich abzuspringen. Die Sprunghöhen werden gemessen, in die Tabelle eingetragen und anschließend ausgewertet. Vor der Durchführung des Versuchs überlegt ihr Euch, aus welcher Ausgangsposition wahrscheinlich die größten Höhen erzielt werden dürften und formuliert daraus eine Hypothese.
Hypothese: Aus Einsprunghöhe _____ lässt sich die größte Höhe erzielen, weil _____

Materialbedarf:

1 Meterstab, Klebestreifen zum Befestigen, 1 funktelliger Kasten

Vorbereitung:

Der Meterstab wird mit den Klebestreifen an der Wand befestigt. Anschließend wird für jede Schülerin im Stehen mit ausgestrecktem Arm die Reichhöhe bestimmt und in die Tabelle eingetragen.

Messwerte:

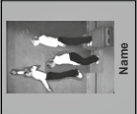



	Reich- höhe		Einsprung- höhe 1		Einsprung- höhe 2		Einsprung- höhe 3
Name	Reichhöhe	Sprunghöhe	Ergebnis	Sprunghöhe	Ergebnis	Sprunghöhe	Ergebnis

Abb. 23: Arbeitsblatt „Sprungkrafttest“



Bild 95:
Aufbau Sprungkrafttest

Plenumsphase „Auswertung des Sprungkrafttests“

Die Klasse sammelt sich an der Theoriewand. Der Lehrer fragt die Gruppenergebnisse des Sprungkrafttests ab: „Aus welcher Einsprunghöhe habt ihr die besten Ergebnisse erzielen können?“ Aus den Antworten erstellt er auf einem Plakat eine Häufigkeitstabelle über alle Schüler für die drei Einsprunghöhen.

Zusammen mit den Schülern wird die Frage diskutiert, welche Muskeln im Einzelnen an einer vertikalen Absprungbewegung beteiligt sind.

Antwort: Wadenmuskulatur (bestehend aus musculus soleus und musculus gastrocnemius) und der vierköpfige Oberschenkelstrecker (musculus rectus femoris). Möchte man ganz genau sein, ist auch noch der große Gesäßmuskel (musculus gluteus maximus) beteiligt.

Parallel zur Erörterung mit den Schülern klappert der Lehrer die vorbereiteten Anatomieplakate (vgl. Material „Soleus“, „Gastrocnemius“, „Rectus femoris“ und „Gluteus maximus“) auf und erläutert kurz deren Funktion. Diese vier Muskeln bilden zusammen die so genannte Strecksehne der unteren Extremitäten (vgl. Material „Strecksehlinge“), die an jeder Absprungbewegung beteiligt ist.

Hinweis: Die Plakate lassen sich so anbringen (oberen Rand festkleben – unteren Rand anfangs nach oben klappen und dort befestigen), dass sie erst bei Bedarf sukzessive aufgeklappt werden können.

Anschließend wird nochmals auf den Test Bezug genommen und überlegt, welche Muskeln wohl in Abhängigkeit von der Einsprunghöhe am meisten beansprucht werden.

Antwort: Aus niedriger Einsprunghöhe sind gut trainierte Sportler im Extremfall in der Lage, fast ausschließlich mit der Wadenmuskulatur zu springen. Je höher die Einsprunghöhe wird, desto stärker ist der Oberschenkelstrecker beteiligt. Bei (untrainierten) Schülern dürfte in der Regel bereits aus der niedrigsten Einsprunghöhe der Oberschenkelstrecker teilweise mit eingesetzt werden.

Anschließend erläutert der Lehrer die vorbereitende Funktion eines allgemeinen Sprungkrafttrainings für die in ca. 3–4 Wochen geplante Sprungseinheit und den Plan, bis dorthin das Sprungkrafttraining in jeder Sportstunde zu wiederholen.

Materialbedarf: Theoriewand mit sechs vorbereiteten Plakaten.

Bestes Ergebnis aus Einsprunghöhe:

1. Step	2 Steps	3 Steps

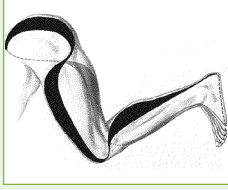


Abb. 25: Strecksehlinge der unteren Extremitäten (modifiziert nach Titel, 1981, S. 330)

Abb. 24: Häufigkeitstabelle

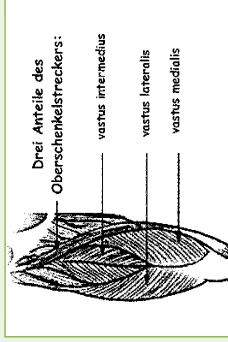


Abb. 26: Musculus Rectus femoris

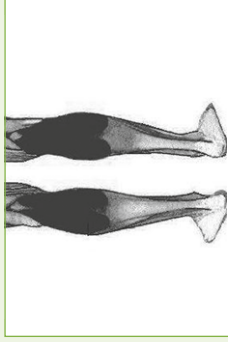


Abb. 27: Musculus Gastrocnemius

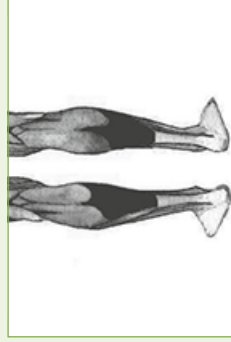


Abb.28: Musculus Soleus

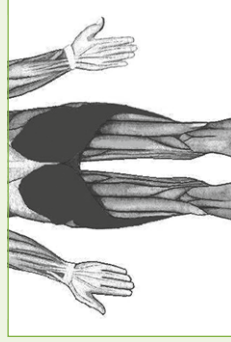


Abb. 29: Musculus Gluteus maximus

Hauptteil (Praxis des allgemeinen Sprungkrafttrainings)

Praxis „Allgemeines Sprungkrafttraining“

Die Schüler erhalten nun die Aufgabe, sich in Abhängigkeit vom Ausgang des Sprungkrafttestes in drei Leistungsgruppen „Bezirksliga“, „Regionalliga“ und „Bundesliga“ zusammenzufinden.

Jede Gruppe bekommt vom Lehrer einen Satz von sechs Aufgabekarten mit je einer Übung aus dem allgemeinen Sprungkrafttraining.* Aufgabe ist es, die sechs Übungen in Eigenverantwortung durchzuführen.

Hinweis zum Belastungsumfang: Hintereinander sechs verschiedene Übungen als Zirkel
 á 10 WH mit 1 min Pause
 Serienpause dazwischen: 3 min
 Zwei Durchgänge

Daraus errechnet sich ein Zeitbedarf für die Durchführung von ca. einer halben Stunde.

Hinweis zur Durchführung: Die Übungen werden mit Schülern abwechselnd hintereinander im Sinne eines Sprungkraftzirkels absolviert.

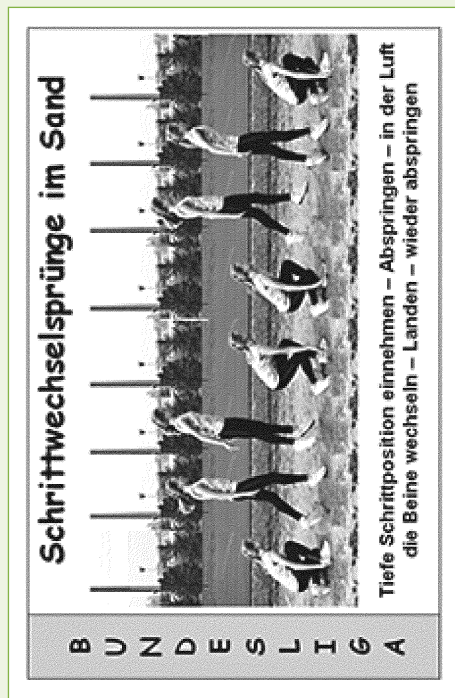


Abb. 30: Übungskarte Bundesliga „Schrittwechselsprünge im Sand“

Hinweis: Im Sinne einer gelungenen Theorie-Praxis-Verknüpfung kann der Lehrer die zuvor theoretisch erarbeiteten Punkte an geeigneter Stelle nochmals aufgreifen. „Welcher Muskel wird bei dieser Übung hauptsächlich beansprucht? Warum machen wir 10 WH? Warum ,nur‘ 1 min Pause?“

* Die Aufgabekarten für Bezirksliga, Regionalliga und Bundesliga unterscheiden sich in erster Linie hinsichtlich der Intensität. Die ausgewählten Übungen sind vom Trainingsmittel aus betrachtet möglichst ähnlich gehalten, werden aber durch die Ausführungsbedingungen intensiver bzw. weniger intensiv gemacht. Beispielsweise führen die Bundesligisten die Übung Steigesprünge über Hürden durch, während die Regionalligisten ihre Steigesprünge über im Vergleich niedrigere Bananenboxen bzw. Brix ausführen.

Übung 1 Bezirksliga: „Beidbeinige Sprünge“

Beschreibung: In der Ausgangsposition steht der Schüler in etwa hüftbreiter paralleler Fußstellung auf der Tartanbahn. Aus einer kleinen Auftaktbewegung springt er nach vorne oben ab. Die zehn Sprünge werden möglichst flüssig nacheinander durchgeführt (vgl. Material „Beidbeinige_Sprünge“).



Materialbedarf:
Keiner.

Bild 96:
Beidbeinige Sprünge

Übung 2 Bezirksliga: „Einbeinige Sprünge“

Beschreibung: In der Ausgangsposition steht der Schüler in leichter Schrittstellung mit dem vorderen (Sprung-)Bein auf der Tartanbahn. Aus dieser Position springt der Schüler aus einer leichten Ausholbewegung nach hinten, nach vorne oben ab. Die zehn Sprünge werden möglichst flüssig nacheinander durchgeführt (vgl. Material „Einbeinige_Sprünge“).

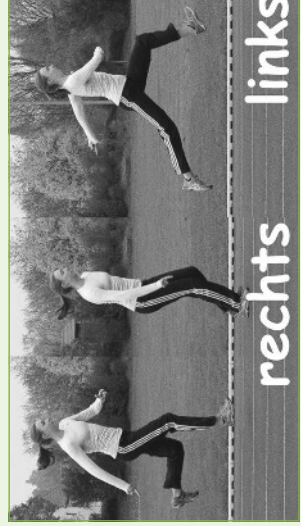


Materialbedarf:
Keiner.

Bild 97:
Einbeinige Sprünge

Übung 3 Bezirksliga: „Schrittsprünge“

Beschreibung: In der Ausgangsposition steht der Schüler in leichter Schrittstellung (rechtes Bein vorne) auf der Tartanbahn. Aus dieser macht er zwei Gehschritte („links“ – „rechts“) und springt mit dem rechten Fuß möglichst kräftig nach vorne ab. Dabei wird das linke Knie kräftig nach vorne oben gezogen. Anschließend landet man wieder auf dem anderen Fuß und springt mit diesem direkt wieder nach vorne ab. Alle zehn Sprünge werden möglichst flüssig nacheinander durchgeführt (vgl. Material „Schrittsprünge“).



Materialbedarf:
Keiner.

Bild 98:
Schrittsprünge





Übung 4 Bezirksliga: „Schrittwechselsprünge“

Beschreibung: In der Ausgangsposition befindet sich der Schüler in einer leichten Schrittstellung mit dem linken Fuß vorne auf der Tartanbahn. Aus dieser springt er nach oben ab. In der Flugphase werden beide Beine in der Luft gewechselt, d. h. das vordere linke Bein wird nach hinten, das hintere rechte Bein nach vorne gebracht. Anschließend landet man wieder in der Schrittstellung, diesmal allerdings mit dem rechten Fuß vorne (vgl. Material „Schrittwechselsprünge“).



Materialbedarf:
Keiner.

Bild 99:
Schrittwechselsprünge

Übung 5 Bezirksliga: „Stephüpfer“

Beschreibung: In der Ausgangsposition steht der Schüler in paralleler Fußstellung auf der Tartanbahn. Aus dieser Position springt er nach oben ab und zieht zur Unterstützung ein Knie explosiv in die waagrechte Position und blockiert es dort kurzzeitig, um den Impuls für die Aufwärtsbewegung zu nutzen. Bis zur wiederum parallelen Landung beider Beine auf der Bahn führt er das Knie wieder entsprechend schnell nach unten. Der Kontakt auf der Bahn ist prellend. Anschließend findet wieder der beschriebene Absprung statt – nunmehr aber mit Hochziehen des anderen Knies. Es werden zehn Sprünge möglichst flüssig nacheinander durchgeführt (vgl. Material „Stephüpfer“).



Materialbedarf:
Keiner.

Bild 100:
Stephüpfer

Variation: Die Stephüpfer können statt auf der Stelle auch in einer leichten Vorwärtsbewegung absolviert werden.

Übung 6 Bezirksliga: „Spreizsprünge“

Beschreibung: In der Ausgangsposition steht der Schüler in geschlossener paralleler Fußstellung auf der Tartanbahn. Aus dieser springt er nach oben ab und landet wieder beidseitig mit einer etwa hüftbreit geöffneten parallelen Fußstellung. Es werden mehrere Sprünge möglichst flüssig nacheinander durchgeführt (vgl. Material „Spreizsprünge“).

Variation: Die Spreizsprünge können auch mit Armmunterstützung als „Hampelmannsprünge“ durchgeführt werden.



Materialbedarf:
Keiner.

Bild 101:
Spreizsprünge auf der Stelle

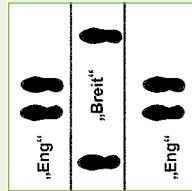


Abb. 31: Fußfolge Spreizsprünge

Übung 1 Regionalliga: „Beidbeinige Sprünge an der Hindernisbahn“

Beschreibung: In der Ausgangsposition steht der Schüler ca. einen halben Meter vor dem ersten Hindernis. Aus einer kleinen Auftaktbewegung springt der Schüler nach vorne oben ab. Über dem Hindernis zieht er die Knie ggf. leicht nach oben in Richtung Brust und streckt sie anschließend wieder zur Landung. Gute Schüler springen mit durchgestreckten Knien durch die Hindernisbahn. Es werden mehrere Sprünge möglichst flüssig nacheinander durchgeführt (vgl. Material „Beidbeinige_Sprünge_Brixx“). Keine Zwischenhüpfel! Fußspitzen anziehen!

Hinweis: Der Abstand von Brixx zu Brixx beträgt etwa drei bis fünf Fußlängen.



Materialbedarf: Mindestens fünf niedrige Hindernisse.



Bild 102:
Beidbeinige
Sprünge an der
Hindernisbahn



Bild 103: Alternative Step

Übung 2 Regionalliga: „Einbeinige Sprünge an der Hindernisbahn“

Beschreibung: In der Ausgangsposition steht der Schüler in leichter Schrittstellung mit dem vorderen (Sprung-)Bein ca. einen halben Meter vor dem ersten Hindernis. Aus dieser Position springt der Schüler nach vorne oben ab. Über dem Hindernis zieht er das Knie ggf. leicht nach oben in Richtung Brust und streckt es anschließend wieder zur Landung. Gute Schüler springen mit fast durchgestrecktem Knie durch die Hindernisbahn. Es werden mehrere Sprünge möglichst flüssig nacheinander durchgeführt (vgl. Material „Einbeinige Sprünge_Brixx“).

Hinweis: Der Abstand von Brixx zu Brixx beträgt etwa drei bis fünf Fußlängen.



Materialbedarf: Mindestens fünf niedrige Hindernisse.



Bild 104:
Einbeinige
Sprünge an der
Hindernisbahn

Übung 3 Regionalliga: „Steigesprünge an der Hindernisbahn“

Beschreibung für Rechtspringer: In der Ausgangsposition steht der Schüler etwa zwei bis drei Meter vor dem ersten Hindernis. Aus dieser macht er zwei Gehschritte („links“ – „rechts“) und springt mit dem rechten Fuß möglichst kräftig nach oben ab. Dabei wird das linke Bein explosiv nach vorne oben gezogen. Über der Hürde wird das linke Bein zur Landung nach vorne gebracht. Anschließend landet man wieder auf dem linken Fuß. Es werden mehrere Sprünge möglichst flüssig nacheinander durchgeführt (vgl. Material „Steigesprünge_Steps“).

Hinweis: Der Abstand von Step zu Step beträgt bei dieser Übung etwa 10 bis 12 Fußlängen (doppelter Abstand wie bei Übung 2).



Materialbedarf: Mindestens fünf niedrige Hindernisse.



Bild 105:
Steigesprünge
an der
Hindernisbahn

Übung 4 Regionalliga: „Beidbeinige Treppensprünge“

Beschreibung: In der Ausgangsposition steht der Schüler direkt vor der ersten Treppenstufe. Aus einem leichten Tiefgehen springt er nach vorne oben ab und landet wieder mittig auf der nächsten Treppenstufe. Gute Schüler springen aus einer leichten Beugstellung wieder in eine leichte Beugstellung. Es werden mehrere Sprünge möglichst flüssig nacheinander durchgeführt (vgl. Material „Beidbeinige_Treppensprünge“).

Hinweis: Falls das Stadion nur über wenige Treppenstufen verfügt, empfehlen sich drei statt zwei Durchgänge, also dreimal 10 Sprünge.

Übung 5 Regionalliga: „Einbeinige Treppensprünge“

Beschreibung: In der Ausgangsposition steht der Schüler in einer leichten Schrittstellung mit dem Sprungbein (= vorderes Bein) direkt vor der ersten Treppenstufe. Mit einer leichten Rück-Vorbewegung holt der Schüler Schwung, springt mit dem Sprungbein nach vorne oben ab und landet wieder mit dem Sprungbein mittig auf der nächsten Treppenstufe. Gute Schüler bewegen das Schwungbein im gegengleichen Takt mit und unterstützen so den Bewegungsrhythmus. Es wird aus einer leichten Beugstellung wieder in eine leichte Beugstellung gesprungen. Es werden mehrere Sprünge möglichst flüssig nacheinander durchgeführt (vgl. Material „Einbeinige_Treppensprünge“).

Übung 6 Regionalliga: „Nieder-Hochsprünge an der Treppe“

Beschreibung: In der Ausgangsposition steht der Schüler in paralleler Fußstellung etwa einen halben Meter vor der ersten Treppenstufe. Aus dieser springt er mit einer kleinen Ausholbewegung nach vorne oben ab, landet beidbeinig auf der ersten Treppenstufe, springt von dort unmittelbar wieder nach rückwärts oben ab und landet wieder auf dem Boden vor der Treppe. Es werden mehrere Sprünge möglichst flüssig nacheinander durchgeführt (vgl. Material „Nieder_Hochsprünge_Treppe“).



Materialbedarf:
Stadiontreppe.

Bild 106:
Beidbeinige
Treppensprünge



Materialbedarf:
Stadiontreppe.

Bild 107:
Einbeinige
Treppensprünge



Materialbedarf:
Stadiontreppe.

Bild 108:
Nieder-Hochsprünge
an der Treppe

Übung 1 Bundesliga: „Schrittwechselsprünge im Sand“

Beschreibung: In der Ausgangsposition befindet sich der Schüler in einer tiefen Schrittposition (linker Fuß vorne) in der Weitsprungrube. Aus dieser springt er möglichst hoch nach oben ab. In der Flugphase werden beide Beine in der Luft gewechselt, d. h. das vordere linke Bein wird nach hinten, das hintere rechte Bein nach vorne gebracht. Anschließend landet man wieder im Sand, diesmal allerdings mit dem rechten Fuß vorne (vgl. Material „Schrittwechselsprünge_Sand“).

Hinweis: Als Orientierung für die optimale Tiefe der Hockposition kann den Schülern der Hinweis gegeben werden, „dass die Fingerspitzen bei gestreckten Armen gerade den Sand berühren sollen“.

Übung 2 Bundesliga: „Hockstretksprünge im Sand“

Beschreibung: In der Ausgangsposition befindet sich der Schüler in einer tiefen Hockposition in der Weitsprungrube. Die Hände werden auf Höhe der Schultern mit Handflächen nach oben gehalten (vergleichbar mit der Stoßauslage einer Langhantel). Aus dieser springt er möglichst hoch nach oben ab. Dabei werden die Arme explosiv nach oben gestreckt. Anschließend landet man wieder in der tiefen Hockstellung im Sand (vgl. Material „Hocksprünge_Sand“).

Übung 3 Bundesliga: „Tiefe Hocksprünge“

Beschreibung: In der Ausgangsposition befindet sich der Schüler in einer tiefen Hockposition auf der Bahn. Aus dieser springt er möglichst hoch nach vorne oben ab und landet wieder in der tiefen Hockstellung. Die Arme unterstützen dabei die Bewegung. Es werden mehrere Sprünge möglichst flüssig nacheinander durchgeführt (vgl. Material „Tiefe_Hocksprünge“).

Hinweis: Als Orientierung für die optimale Tiefe der Hockposition kann den Schülern der Hinweis gegeben werden: „Geht genau so tief in die Hocke, dass Eure Oberschenkel parallel zur Bahn sind“.

Materialbedarf: Keiner.

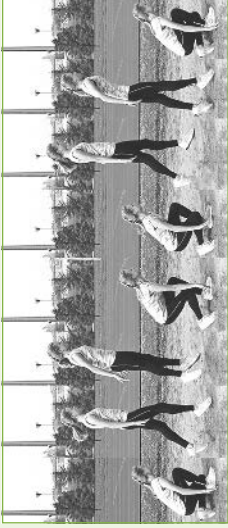


Bild 109:
Schrittwechsel-
sprünge in der
Weitsprun-
grube



Materialbedarf: Keiner.



Bild 110:
Hockstretksprünge in
der Weitsprungrube



Materialbedarf: Keiner.



Bild 111: Tiefe
Hocksprünge



Übung 4 Bundesliga: „Hürdensprünge“

Beschreibung: In der Ausgangsposition steht der Schüler ca. einen Meter vor der ersten Hürde. Aus einer kleinen Einsprungbewegung springt der Schüler nach vorne oben ab. Über der Hürde zieht er die Knie Richtung Brust und streckt sie anschließend wieder zur Landung. Dabei macht der Oberkörper eine gegenläufige Bewegung. Es werden mehrere Sprünge möglichst flüssig nacheinander ohne Zwischenhüpfen durchgeführt (vgl. Material „Hürdensprünge“).

Hinweis: Der Abstand von Hürde zu Hürde beträgt etwa fünf bis sechs Fußlängen.

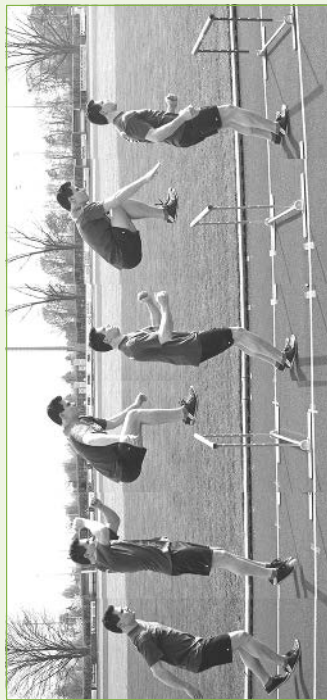


Bild 112: Hürdensprünge

Übung 5 Bundesliga: „Steigesprünge an der Hürde“

Beschreibung für Rechtspringer: In der Ausgangsposition steht der Schüler etwa zwei bis drei Meter vor der ersten Hürde. Aus dieser macht er zwei Gehschritte („links“ – „rechts“) und springt mit dem rechten Fuß möglichst kräftig nach oben ab. Dabei wird das linke Knie explosiv nach vorne oben gezogen. Über der Hürde wird das linke Bein zur Landung nach vorne gebracht. Anschließend landet man wieder auf dem linken Fuß. Es werden mehrere Sprünge möglichst flüssig nacheinander durchgeführt (vgl. Material „Steigesprünge_Hürde“).

Hinweis: Der Abstand von Hürde zu Hürde beträgt bei dieser Übung etwa 10 bis 12 Fußlängen (doppelter Abstand wie bei Übung 4).

Hinweis: Linkspringer machen die Übung gerade umgekehrt.



Bild 113: Steigesprünge



Übung 6 Bundesliga: „Nieder-Hochsprünge am Kasten“

Beschreibung: In der Ausgangsposition steht der Schüler in paralleler Fußstellung etwa einen halben Meter vor dem Kasten auf der Bahn. Aus dieser springt er mit einer kleinen Ausholbewegung nach vorne oben ab, landet beidbeinig auf dem Kasten, springt von dort unmittelbar wieder rückwärts nach oben ab und landet wieder auf dem Boden vor dem Kasten. Es werden mehrere Sprünge möglichst flüssig nacheinander durchgeführt (vgl. Material_„Nieder_Hochsprünge_Kasten“).

Hinweis: Die Übung kann auch mit mehreren Kästen in der Bewegung durchgeführt werden. In diesem Fall beträgt der Abstand von Kästen zu Kästen je nach Sprungvermögen etwa fünf bis sechs Fußlängen.



Materialbedarf:
Pro Übungsgruppe
ein dreiteiliger Kasten
oder drei Steps.

Bild 114: Nieder-Hochsprünge am Kasten

Schluss (Wettbewerbsform)

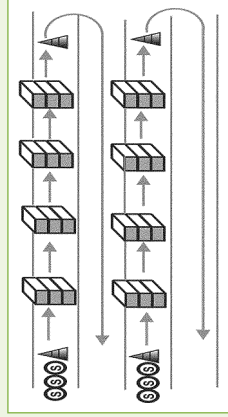
Hüpf-Umkehr-Staffel

Die Klasse sammelt sich auf der Zielgeraden der Laufbahn und wird in mehrere gleich große Gruppen von drei bis fünf Schülern eingeteilt. Überzählige Schüler werden gleichmäßig auf die Gruppen verteilt.

Die Gruppen legen intern eine Reihenfolge fest (1 – 2 – 3 – 4 – 5) und sammeln sich hinter ihrem Starthütchen (vgl. Abb. 32).

Danach beginnt der Wettbewerb: Auf das Kommando des Lehrers springt jeweils der nächste Schüler gemäß Startrihenfolge auf dem Hinweg beidbeinig über die Hindernisbahn, sprintet außen wieder zurück und schlägt den nächsten Schüler seiner Mannschaft ab. Gewonnen hat die Mannschaft, die als erstes im Ziel ist.

Hinweis: Bei Berührung eines Hindernisses gibt es drei Strafsekunden, in denen der Lehrer den betreffenden Schüler kurz festhält.



Materialbedarf:
Pro Mannschaft ein
Markierhütchen und
fünf Hindernisse.

Abb. 32: Grundaufstellung
Hüpf-Umkehr-Staffel



Bild 115:
Schülerin bei der
Hüpf-Umkehr-Staffel