

Hopp oder Flop – Sprungübungen zur Optimierung der Flop-Technik

Claudia Kreling, Hörstel und Julia Schupp, Münster

Zeit	6 Doppelstunden
Niveau	Anfänger und Fortgeschrittene (Klassen 7–12)
Ort	Sporthalle bzw. Sportplatz
Ziele	Technikfokussierung statt Höhenoptimierung
Kompetenzen	Sprungtechniken erweitern und optimieren
Vorkenntnisse	keine besonderen Vorkenntnisse notwendig

Allgemeine Hinweise

Hochsprung – eine häufig durchgeführte Disziplin im Schulsport. Meist wird dabei jedoch lediglich die Verbesserung der Höhe angestrebt. In diesem Vorhaben soll die Optimierung der individuellen Hochsprungtechnik im Vordergrund stehen, um so alle Schüler zu motivieren und ihnen individuelle Erfolgserlebnisse zu ermöglichen. Gleichzeitig werden die Schüler an eine reflektierte Sichtweise auf die eigene Hochsprungtechnik und auf die der Mitschüler herangeführt.

Zu Beginn der Unterrichtseinheit werden die Basisfertigkeiten des Springens in Form verschiedener ABC-Läufe geschult. Daran anknüpfend geht es in den folgenden Stunden darum, verschiedene Formen des Anlaufs und des Absprungs auf kreative Weise auszuprobieren, um die wesentlichen Technikelemente des Fosbury-Flops herauszuarbeiten. Durch Videomaterial und Übungsstationen wird dieser Prozess anschaulich und aktiv unterstützt.

Obwohl der Schwerpunkt der Reihe auf der Technikoptimierung liegt, wird in einer Doppelstunde ein Relativ-Wettkampf durchgeführt, um die neu gewonnenen Technikelemente in einer Wettkampfsituation zu vertiefen. Auch hier werden die individuellen körperlichen Voraussetzungen der Schüler berücksichtigt.

Die Unterrichtseinheit wird mit einer Videoanalyse abgeschlossen. Durch die visuelle Unterstützung und die Reflexion der eigenen Bewegungen können der letzte „Feinschliff“ der Technik erzielt und Bewegungen nachvollzogen werden.

Praktische Tipps

Sicherheit

Die Sicherheit im Schulsport spielt eine entscheidende Rolle und muss entsprechend thematisiert werden. Bei der Durchführung dieses Unterrichtsvorhabens in der Sporthalle müssen mindestens zwei Weichbodenmatten und acht kleine Matten zur Verfügung stehen. Es sollte außerdem darauf geachtet werden, dass die übereinandergelegten Weichbodenmatten mit der rutschfesten Seite aufeinanderliegen.

Idee zur Leistungsbewertung

Der Einfluss der Körpergröße und des -gewichts der Schüler ist beim Hochsprung unumstritten. Dies wird in der 5. Doppelstunde mit den Schülern thematisiert und in einem Relativ-Wettkampf praktisch umgesetzt. Die relativen Ergebnistabellen bieten die Möglichkeit einer individuellen Leistungsbewertung bzw. -verbesserung.

Weiterhin bietet sich gerade in der Mittel- und Oberstufe eine Bewertung der technischen Leistungen der Schüler mithilfe eines videobasierten Feedbacks an. Die Schüler können ihre eigene Bewegungs-

M 1**Reifensprung****Station 1**

Organisation 5–6 Reifen mit Zwischenabständen auslegen

Beschreibung Durchläuft die Reifen mit einbeinigen Sprüngen.

Beachtet Versucht, einen gleichmäßigen Sprungrhythmus zu finden.

Variation Der Abstand der Reifen kann variiert werden.

**M 2****Kastensprünge****Station 2**

Organisation 4–5 Kästen mit Zwischenabständen aufstellen

Beschreibung Springt beidbeinig auf die Kästen. Macht zwischen den Kästen immer einen Sprung auf den Boden.

Beachtet Achtet auf eine flüssige Ausführung und gute Körperspannung.



M 6**Wir üben die Flop-Technik****Kriterienkatalog****Der Anlauf**

- Laufe zunächst geradlinig mit steigendem Tempo an (ca. 4–6 Schritte).
- Impulskurve: Laufe dann bogenförmig (mit Körperneigung von der Latte weg) ca. 5–7 Schritte auf die Matte zu.
- Dein lattenfernes Bein ist dein Sprungbein, das latten-nahe ist dein Schwungbein.
- Absprungvorbereitung: Dein Sprungbein (das lattenferne) ist in Laufrichtung gestreckt (ca. einen Meter von der Latte entfernt).

Der Absprung

- Setze dein Sprungbein mit der Ferse auf.
- Senke deinen Körperschwerpunkt ab, indem du dein Sprungbein leicht beugst.
- Geh dann wieder in die Streckung und hebe nun dein Schwungbein schnell an.
- Drehe dich von der Latte weg.
- Nimm die Arme schwungvoll bis auf Schulterhöhe mit.

Die Flugphase

- Überquere die Latte rücklings. Überstrecke dazu die Hüfte und den Rücken (Bogenspannung!).
- Das Absprungbein ist weiterhin gestreckt, das Schwungbein wird abgesenkt, bis deine Beine eine L-Form bilden.
- Strecke sie zum Schluss, damit sie nicht die Latte berühren.

Die Landung

- Deine Hüfte ist gebeugt, deine Beine in senkrechter Position zum Oberkörper.
- Nimm dein Kinn auf die Brust.
- Lande auf dem oberen Rücken/Schultern, strecke die Arme seitlich aus.

M 8**Verbesserung des Anlaufs****Optimierungskarte 1**

Möglicher Fehler keine Neigung in die Kurve

**Ursache**

- Anlauftempo zu gering
- Anlauf zu geradlinig
- Aufrichten zu früh

Korrekturen

Bogen-, Achter-, Fliegerläufe (mit ausgebreiteten Armen)

M 9**Verbesserung der Flugphase****Optimierungskarte 2**

Möglicher Fehler Springen gegen/auf die Hochsprungstange

Ursache

- Schwungarm wird nicht richtig mitgeführt
- Aufrichten zu früh
- falsche Richtung des Schwungbeins (gegen die Hochsprungstange)

Korrekturen

- zunächst nur 3-Schritt-Anläufe
- Konzentration auf die Armführung und den Schwungbeineinsatz
- Schwungbein beim Absprung geradlinig nach oben führen

M 16**Zielscheibe**

Wie gut konnte dir die Videoanalyse
bei der Optimierung deiner Technik weiterhelfen?

