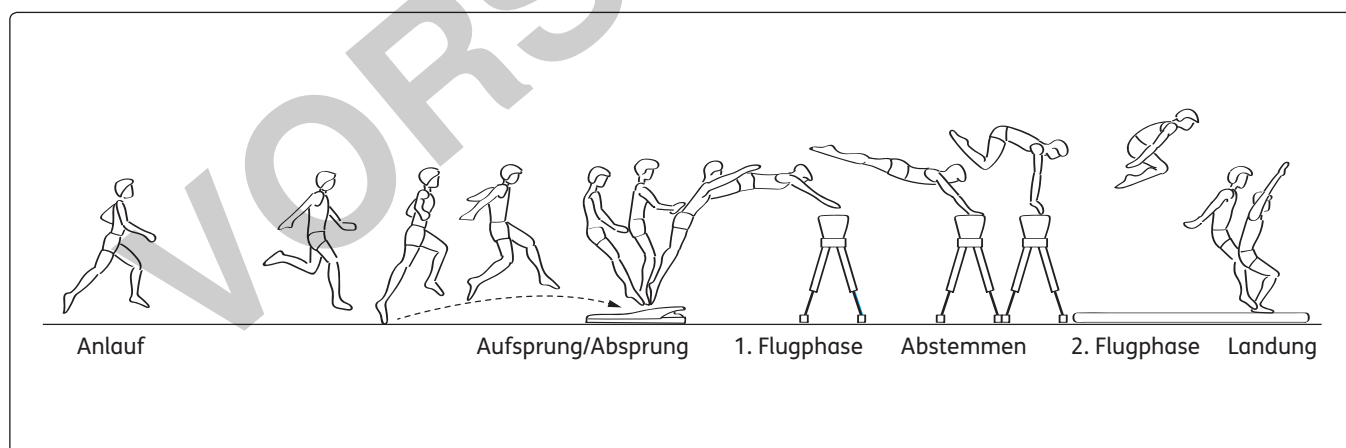


2 Sprung

Das Springen gehört zweifellos zu den elementaren Fertigkeiten und wird demnach bereits im Kleinkindalter fleißig ausprobiert und getestet. Das Herumtoben mit den vielen Facetten des Springens bildet bereits in den Vorschuljahren wichtige Grundbausteine für spätere sportmotorische Fähigkeiten. Im Gerätturnen werden die unterschiedlichen Sprünge in ihrer Form mit verschiedenen Schwierigkeitsstufen und an variablen Geräten unterschieden. Die meisten Sprungformen sind die Stützsprünge, die ausschließlich mit den Händen auf dem Gerät stützen. Grundvoraussetzungen an den verschiedenen Stützsprüngen sind psychische Fähigkeiten wie Mut, Entschlossenheit und Ehrgeiz. Bei den konditionellen Fähigkeiten sind neben der Schnelligkeit auch die Spann-, Stütz-, Sprung- und Schnellkraft wichtige Merkmale zum Erlernen der jeweiligen Turnübung. Diese Stützsprünge haben einen großen gemeinsamen strukturellen Bewegungsablauf, sodass wir die gemeinsamen Grundformen der Bewegungsmerkmale vorab erläutern.

Bei den angesprochenen unterschiedlichen Geräten sind der Bock, der Kasten, das Pferd und der Sprungtisch mit ihrer jeweiligen Quer- bzw. Längsausrichtung gemeint. Den Bock kennt vielleicht noch jeder aus seiner Grundschulzeit. Er ist ein schulsporttypisches Turngerät, um erste Erfahrungen mit Sprüngen an Geräten zu entdecken. Beim Kasten ist das ähnlich, der meist zu vielen methodischen Vorübungen für alle Geräte dient. Ferner ist vom Kasten als Sprunggerät abzuraten, da er keine abstützenden Beine wie das Pferd hat und mit seiner Einzelbauweise leicht zu kippen droht. Da der Sprungtisch leider eher in Turnvereinen zu finden ist, konzentrieren wir uns auf das Pferd als Sprunggerät.

Wie eingangs erläutert, befassen wir uns nun mit den allgemeingültigen Grundformen der Stützsprünge. Hier eine Übersicht über die grundcharakterlichen Bewegungsmerkmale von Stützsprüngen:

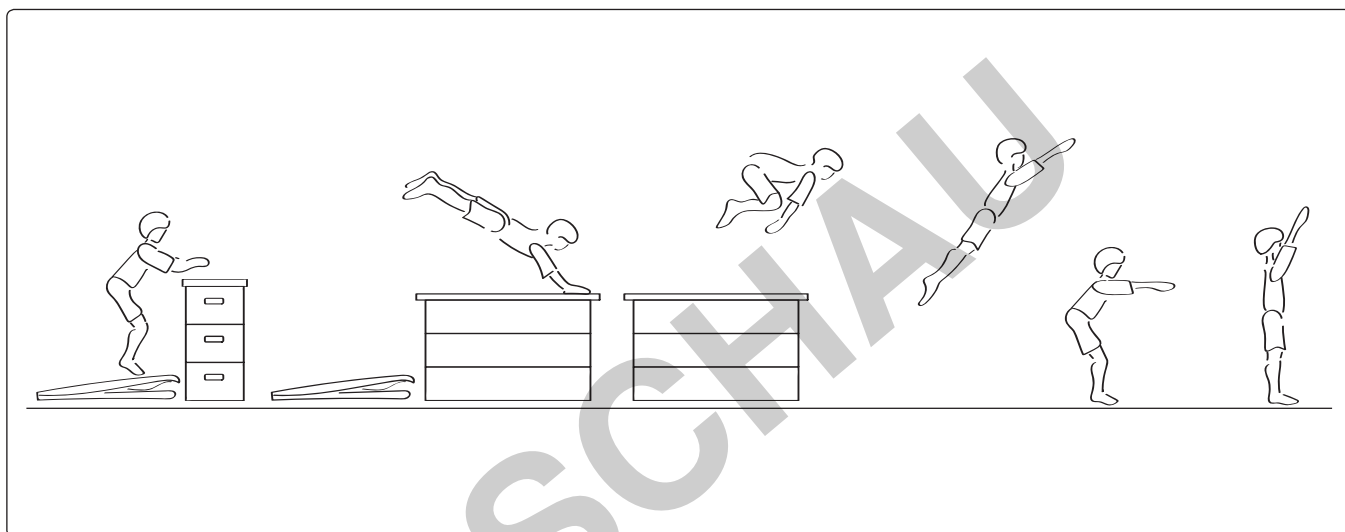


Der Anlauf ist der Einstieg in das jeweilige Turnelement und sollte demnach in seiner Intensität angepasst sein. Ausgehend von einer altersentsprechenden schwierigen Turnübung sollte der Anlauf unter vollem Einsatz erfolgen. Wie auch bei der Leichtathletik handelt es sich hier um einen Steigerungslauf mit einer typischen Bewegung der Arme und Beine aus dem Sprint. Wie auch beim Weitsprung sollte die höchste Laufgeschwindigkeit am Ende erreicht werden. Typische Fehlerquellen sind hier eine schwankende Geschwindigkeit mit unterschiedlichen Schrittlängen, ungerader Anlauf oder eine falsch gewählte Anlaufdistanz.

2.1 Sprunghocke – nach dem Prinzip der graduellen Annäherung

Die *Sprunghocke* ist zweifellos nicht die einfachste Sprungübung, jedoch können anschließend mit einer konsequenten methodischen Herangehensweise die meisten Sprünge (ohne Rotation in der Tiefenachse [Radwende] oder Breitenachse [Handstützüberschlag vorwärts]) leicht erlernt werden. Auch ist die Sprungausführung in der Hocke eine willkommene Schwierigkeit, um den Fokus auf eine fehlerfreie Absprung- und Flugphase zu legen. Die *Sprunggrätsche* würde zu Beginn eine zu hohe Sicherheit des Absitzens auf das Gerät vermitteln und die geforderte Entschlossenheit hätte ihre Motivationsprobleme. Durch den genannten methodischen Ansatz ist eine *Sprunghocke* über das Pferd quer und anschließend längs innerhalb kürzester Zeit sehr gut zu erlernen.

Voraussetzung: Sprung-, Stütz-, Streck- und Hüftbeugeschnellkraft



Bewegungsbeschreibung:

Aus dem Anlauf erfolgt der beidbeinige Absprung auf dem Sprungbrett mit anschließender Steigphase. Der Körper ist ganz gestreckt, die Arme sind in Vorhochhalte und die Füße überlagern in der Flugphase den Kopf in der Waagerechten. Bei der kurzen Armstützphase auf dem Gerät werden die Beine angehockt und der Oberkörper wird aufgerichtet. Die Arme kommen in Hochhalte und der ganze Körper wird wieder gestreckt. Die Landung wird mittels leicht gebeugter Beine aufgefangen.

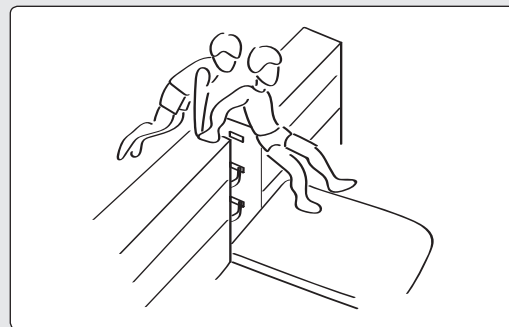
Zu beachten:	Mögliche Fehler:
<ul style="list-style-type: none"> ■ impulsiver Anlauf und Absprung ■ hohe und gestreckte Flugphase 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Abdruck zu kurz und bremsend ■ Flugphase zu niedrig

Vorbereitungs- und Erwärmungsphase:

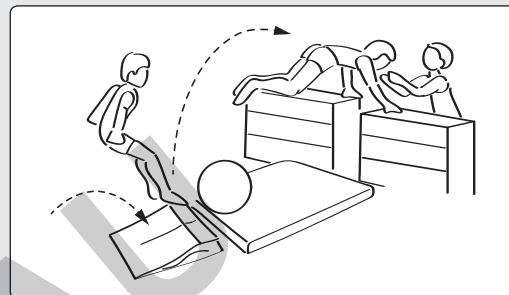
Zur Vorbereitung und Erwärmung können Aufwärmspiele mit einbeinigem Absprung und beidbeiniger Landung gewählt werden. Auch das Anhocken der Beine und das Stützen sind hier von wesentlicher Bedeutung. Eine vorbereitende Übung könnte das *Häschenhüpfen* sein, von den Hinterpfoten auf die Vorderpfoten (nicht zu verwechseln mit dem *Froschspringen*). Auch gymnastische Mobilitätsübungen oder Elemente aus der Sprungschulung, wie die Turnbankgasse entlang oder über Seile und Bälle hüpfen, sind mögliche Übungen.

Methodik:**1. Lernschritt**

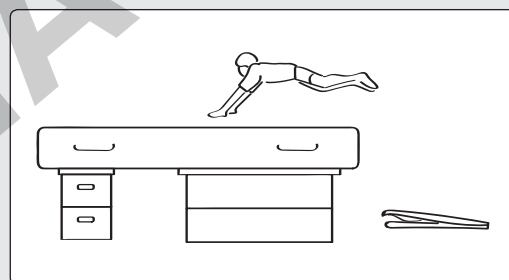
- beidbeiniges Durchspringen der Kastengassen mit Hindernissen
- Seile oder Zeitungsrollen in verschiedene Höhen einfädeln

**2. Lernschritt**

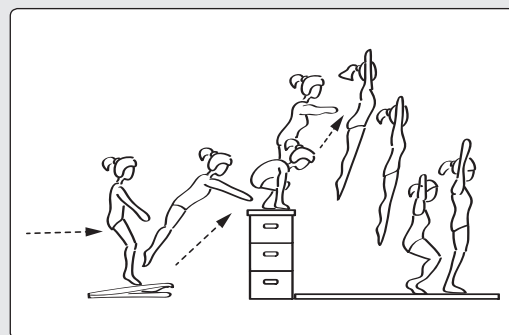
- Absprung mit Entfernung zur Kastengasse
- Hindernisse direkt nach dem Sprungbrett

**3. Lernschritt**

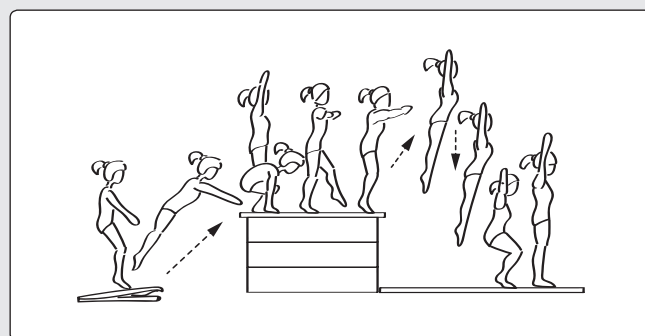
- Anlauf und Sprungkraft üben mit dem *Hocksprung* auf die erhöhte Weichbodenmatte

**4. Lernschritt**

- *Sprunghocke* auf das Pferd quer, Aufhocken oder Aufknien und *Strecksprung* vom Kasten auf die Weichbodenmatte

**5. Lernschritt**

- *Sprunghocke* auf das Pferd längs, Aufhocken und *Strecksprung* vom Kasten auf die Weichbodenmatte

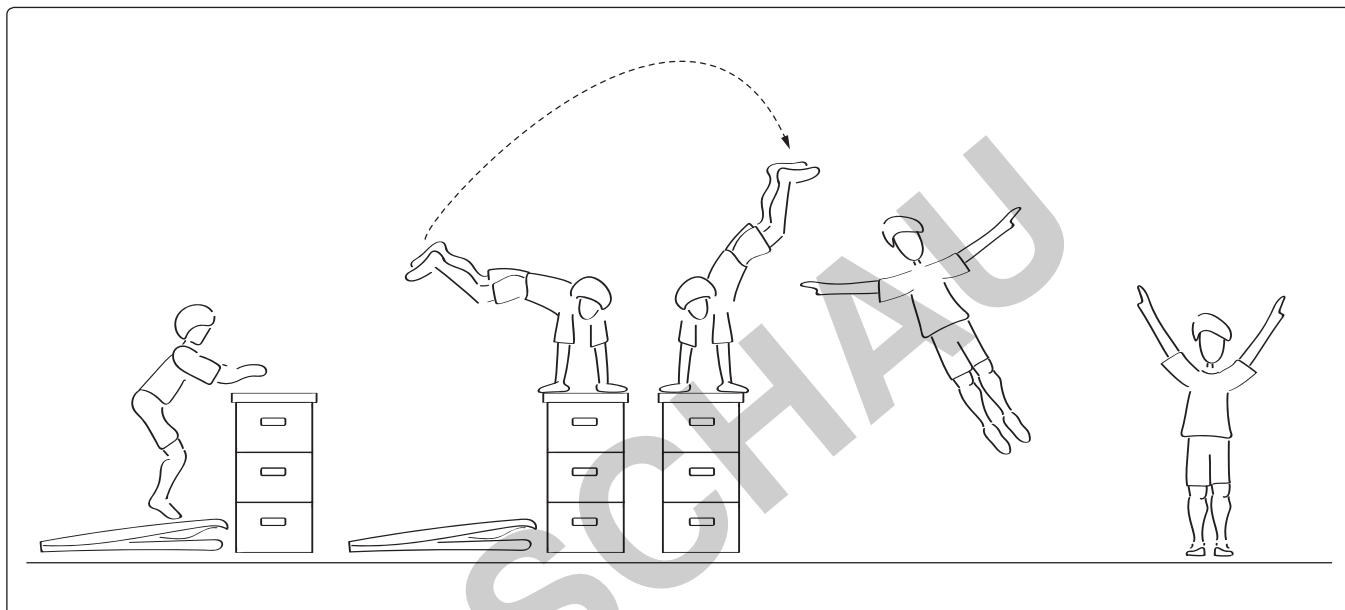
**6. Lernschritt**

- *Sprunghocke* über das Pferd längs mit Partnerhilfe

2.3 Hockwende – nach dem Prinzip der verminderten Lernhilfe

Die *Hockwende* zeichnet sich neben der Rotation der Tiefenachse auch durch das Anhocken der Beine aus. Dieses wohlbekannte Überspringen kennen bestimmt viele Schüler aus ihrem Alltag und es sollte demnach leichtfallen. Jedoch ist darauf zu achten, dass kein *Rad* geturnt wird, aufgrund der Ähnlichkeiten, da sich dies bei der *Hockwende* und beim *Rad* im Bodenturnen gegenseitig negativ beeinflussen könnte. Auch ist bei den Vorübungen darauf zu achten, dass die Handpositionen auf dem Gerät sind und dieses nicht umgreifen.

Voraussetzung: Sprung-, Stütz-, Hüftbeugeschnellkraft



Bewegungsbeschreibung:

Aus dem Anlauf beidbeiniger Absprung auf dem Sprungbrett mit anschließender $\frac{1}{4}$ -Körperdrehung zum Querstütz auf dem Pferd. Die Beine werden angehockt und der kurze Armstütz stößt in Turnrichtung ab. Der Körper wird aufgerichtet und die Landung wird mittels leicht gebeugter Beine aufgefangen.

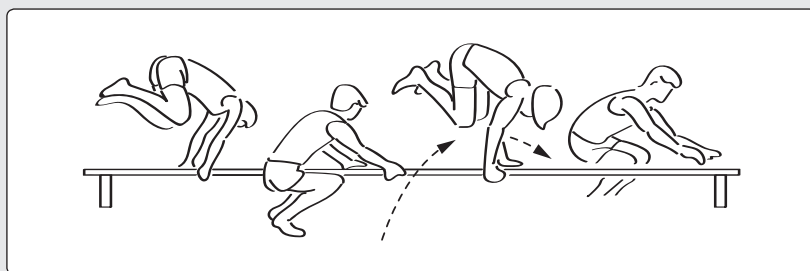
Zu beachten:	Mögliche Fehler:
<ul style="list-style-type: none"> ■ impulsiver Anlauf und Absprung ■ Querstütz der Hände ■ Beine anhocken 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Abdruck zu kurz und bremsend ■ <i>Halbflanke, Halbhockwende</i>

Vorbereitungs- und Erwärmungsphase:

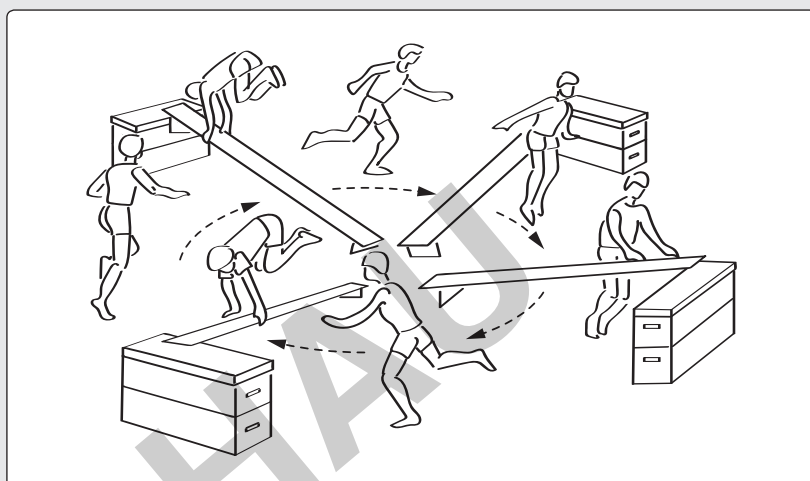
Die *Hockwende* verlangt zusätzlich zur Sprungkompetenz auch eine $\frac{1}{4}$ -Drehung in der Tiefenachse mit gleichzeitigem Anhocken der Beine. Neben den turntechnischen Eigenschaften ist auch der Armstütz nicht zu vernachlässigen, da bei der oft wiederholenden Vorbereitung eine hohe Kraftausdauer der Armstützkraft notwendig ist. Demnach sollten neben der Sprungschulung auch die Arm- und Schultermuskulatur in der Vorbereitungsphase nicht vergessen und mit eingebaut werden.

Methodik:**1. Lernschritt**

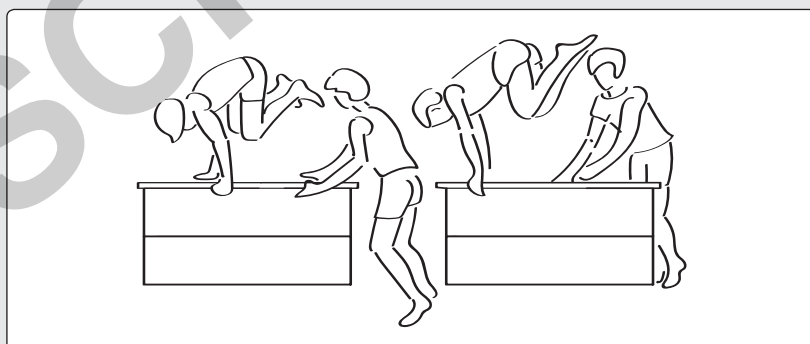
- Hockwende über die Langbank

**2. Lernschritt**

- Hockwende mit kurzem Anlauf über unterschiedliche Höhen

**3. Lernschritt**

- Hockwende über Kasten links und rechts

**4. Lernschritt**

- Hockwende links und rechts über das quer gestellte Pferd

