

## IV.B.9

### Springen

# Speed Flop und Power Flop – Zwei Hochsprung-Techniken im Vergleich

Dr. Andreas Simon und Sven Herbst



© RAABE 2023

© IPG Gutenberg UKLtd / iStock / Getty Images Plus

Die Schülerinnen und Schüler sammeln vielfältige Sprungerfahrungen im Auf- und Übersprung. Durch eigenständiges Erproben von Sprungmöglichkeiten wird die vorherrschende Technik, der Flop, angebahnt. Um die individuellen Körperdispositionen zu berücksichtigen, wird die Flop-Technik anschließend nach Power Flop und Speed Flop unterschieden und deren Unterschiede ebenfalls erprobt. Eine enge Theorie-Praxis-Verknüpfung gibt Einblicke in biomechanische Grundlagen und Bewegungsanalysen.

#### KOMPETENZPROFIL

<b>Klassenstufe/Niveau:</b>	8–13, Anfänger bis Könnler
<b>Dauer:</b>	ca. 5 Doppelstunden
<b>Kompetenzen:</b>	Nach vorgegebenen Kriterien unterschiedliche Möglichkeiten von Anlauf, Absprung und Landung erproben, vergleichen und zweckmäßige Lösungen finden; leichtathletische Techniken anwenden, eigenständig weiterentwickeln und analysieren; Fehler erkennen und korrigieren
<b>Thematische Bereiche:</b>	Leichtathletik, Springen, Hochsprung, Flop-Technik
<b>Medien:</b>	Übungs-, Stations- und Lernkarten, Bewegungsbilder
<b>Zusatzmaterial:</b>	2 Videos zur Power- und Speed-Flop-Technik (im Online-Archiv sowie als Zip-Datei im Webshop: <a href="http://www.netzwerk-lernen.de">www.netzwerk-lernen.de</a> )



**netzwerk  
lernen**

**zur Vollversion**

## Aufspringen

**M 1**

### Station 1: Rythmisches Springen an Kleinkästen – gleiche Höhe

**Material** 3 kleine Kästen, 6 kleine Matten

**Organisation** Die kleinen Kästen in einer Reihe mit etwas Abstand positionieren. Vor und hinter den Kästen kleine Matten auslegen. Zwischen 2 kleinen Matten etwas Platz lassen.

**Aufgabe** Die SuS laufen an und springen einbeinig auf einen Kasten und sofort wieder hinunter auf die kleine Matte. Aus dem freien Platz zwischen 2 kleinen Matten erfolgt der Abdruck zum nächsten Sprung usw.

**Hinweis**

Sich bewusst auf den Rhythmus konzentrieren (Gleichmäßigkeit der Sprünge).

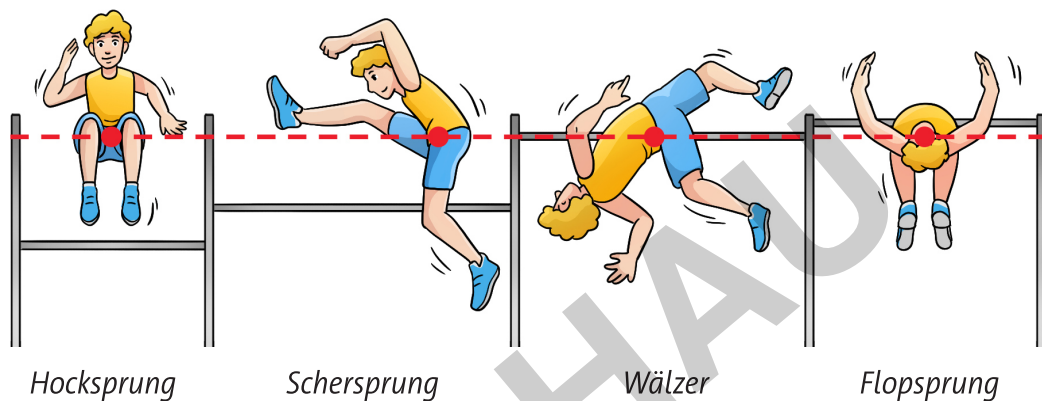
**Variationen**

- Die Abstände zwischen den Kästen verändern.
- Auch mit dem anderen Bein abspringen.
- Das Tempo des An- und Durchlaufs verändern.

## Was ist der Körperschwerpunkt? – Theorie

M 6

Der Körperschwerpunkt (KSP) ist ein fiktiver Punkt, der den Angriffspunkt für die Schwerkraft darstellt. Bei aufrechtem Stand befindet er sich ungefähr in Hüfthöhe. Beim Menschen ist der KSP kein fester Punkt wie bei starren Körpern, sondern verschiebt sich je nach Körperposition und Massenverteilung im Körper. Befindet sich der KSP im Lot zur Standfläche, ist der Körper im Gleichgewicht. Alle Verschiebungen führen dazu, dass das Gleichgewicht lediglich durch Muskelarbeit oder gar nicht mehr gehalten werden kann. In Extremfällen kann der KSP auch außerhalb des Körpers liegen. Bei Sprüngen, egal ob Weit- oder Hochsprung, ist der KSP nach dem Absprung nicht mehr zu beeinflussen.



Wie in den Abbildungen oben zu sehen ist, befindet sich der KSP bei unterschiedlichen Techniken auch an unterschiedlichen Körperpositionen und vor allem in unterschiedlichen Höhen zur Latte – es gibt also einen Höhenverlust. Beim Flop kann der KSP jedoch unterhalb der Latte liegen – hierbei gibt es einen Höhengewinn.

**Aufgabe 1** Schaut euch das Video des Weltrekords von Javier Sotomayor an:

<https://raabe.click/sp-Hochsprung-Weltrekord>



### Hinweise

Die Körperschwerpunkthöhe liegt bei Sotomayor bei 1,20 m. Seine *KSP-Hebung* ebenfalls.

Ihr habt zur Bestimmung schon eine Variante des „Jump and Reach Tests“ kennengelernt: Ihr habt euch seitlich an eine Wand gestellt, den wandnahen Arm ausgestreckt und dort eine Markierung hinterlassen. Die höchste Markierung war die, die ihr bei einem Sprung aus der Hocke erreicht habt. Die Differenz aus diesen beiden Markierungen nennt man auch *KSP-Hebung*. Sie ist von der Körpergröße unabhängig. Durchschnittlich liegt sie bei Mädchen bei ca. 35 cm und bei Jungen bei ca. 43 cm.

**Aufgabe 2** Überlegt nun anhand der Informationen aus Aufgabe 1 sowie Abb. 1, wie Sotomayor eine Höhe von 2,45 m überspringen konnte. Erklärt ebenfalls, welche Höhe er mit der Technik „Wälzer“ gesprungen wäre.

Abb.: Katharina Friedrich

## Der Flop – Übungsvorschläge

**M 11**

### Bewegungsphase Anlauf

**Material** 4 Hütchen

**Ziel** Kurveninnenlage, tiefe Innenschulter, hohe lattennahe Schulter

**Übung 1** Einige Hütchen hintereinander aufstellen. Die Hütchenreihe mit waagrecht ausgestreckten Armen (wie ein Flugzeug) durchlaufen. Dabei immer die Schulter neigen, die zum Hütchen zeigt. Diese wechselt von Hütchen zu Hütchen.

**Übung 2** Markierungen so aufstellen, dass eine 8 gelaufen werden kann. Ziel ist es, in die Kurve hinein zu beschleunigen und das Tempo in den Kurven nicht zu verlieren. Im Anschluss an die Kurve langsamer werden und neue Fahrt aufnehmen.

**Übung 3** Geradeaus laufen, wobei der Innenarm passiv vor der Brust gehalten wird. Der Außenarm wird rotierend nach vorn geführt. Lauf und Sprungvarianten können eingebaut und variiert werden.



### Bewegungsphase Absprung

**Ziel** deutlicher Abdruck des Sprungbeins, aktives Senken des Schwungbeins, Abdruckkraft- und Fußaufsatztraining

**Übung 1** Steigesprünge ausführen. Dabei die Arme und das Schwungbein anwinkeln. Am höchsten Punkt das Schwungbein aktiv senken.

**Übung 2** Hopslerlauf-Variationen. Das Sprungbein ist angewinkelt, das Absprungbein gestreckt. Der Einsatz des Sprungbeins soll aus dem „hohen Knie heraus“ erfolgen. Der Oberkörper ist senkrecht.

**Übung 3** Sprung-ABC-Übungen mit verschiedenen Anlaufrhythmen mit Absprung. Kürzere und längere Anläufe variieren.

