

Vielseitiges Hochspringen

Individual-
sportarten

Leichtathletik

8/95

Vorbemerkungen / Ziele

Der leichtathletische Hochsprung hat durch seine akrobatische Bewegungsform einen hohen Aufforderungscharakter bei Kindern. Die anfängliche Hochsprungbegeisterung wird jedoch in der Praxis recht häufig durch die einseitige Ausrichtung auf die Hochsprungtechnik Flop und eine ungünstige Übungsdurchführung beeinträchtigt.

Ziel einer sinnvollen Vorbereitung auf die Hochsprungtechnik Flop muß es sein, die Anfangsbegeisterung für das Hochspringen möglichst lange aufrecht zu erhalten. Möglich wird dies durch variable Aufgabenstellungen aus dem vielseitigen Handlungsspielraum „Springen in die Höhe“ und organisatorische Rahmenbedingungen, die häufiges, erfolgreiches Springen zulassen. Vielfältige Bewegungserfahrungen aus dem Erleben des „Fliegens“, der Schwerelosigkeit und des einbeinigen Abspringens mit Ganzkörperstreckung können direkt auf die Hochsprungtechnik Flop übertragen werden. Primäre Beachtung muß dabei die Schulung des einbeinigen Abspringens aus dem flüssigen Laufen mit anschließender Ganzkörperstreckung (Steigesprung) finden. Neben der inhaltlichen Attraktivität ist auch von der organisatorischen Seite auf motivationserhaltende Rahmenbedingungen zu achten.

Ziel des folgenden Stundenbeispiels ist es, die Vielseitigkeit des Hochspringens vorzustellen, Varianten in Anlauf bzw. Flugphase anzubieten und Kreativität für weitere Möglichkeiten zu entwickeln.

Zeit:

ca. 90 Min.

Teilnehmer/innen:

Kinder im Altersbereich von 10 – 12 Jahren.

Material:

20 Markierungskegel, Cassettenrecorder, Lauf- bzw. Sprungmusik; Hindernisse: Bananenkartons, Matten (Bei der geringen Flughöhe und dem Körpergewicht von Hochsprunganfängern reichen Matten – Dämpfungseigenschaften prüfen (!) – von 30 – 50 cm Höhe aus.), Reifen o.ä.; Hochsprunganlage (2 bzw. 4 Ständer, Zachariaslatte o. Vario-Elastikband – Ständer gegen das Umfallen sichern – Latte mit Mehrfachlattenauflage); Kastentreppe: 6 Langkastendeckel plus weitere Kastenelemente.

Stundenverlauf/Inhalte

Absichten/Gedanken

O = Organisation

● = Inhalte

● = Absichten/Gedanken

➤ = Hinweis

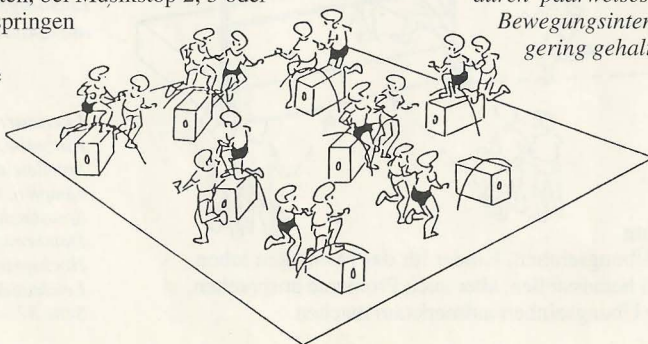
Einstimmung

- **Begrüßung und Vorstellung des Stundenthemas**
- **Hüpfen und Fangen:** Nach jeweils 1 Min. Sprungform bzw. -richtung wechseln: Beginn mit einbeinigem Hüpfen (Sprungbein wechseln), Schlußsprung, Froschhüpfen etc., vorwärts, seitwärts, rückwärts; zur weiteren Motivation Sprungmusik (ca. 120 Schläge pro Minute) einspielen

O Aufstellung der Gruppe im abgesteckten Viereck; Wahl eines/r Fängers/in; Fänger/in befreit sich durch Abschlagen anderer Gruppenmitglieder, diese werden dann Fänger/in; ca. 5 Min.

- **Sprunggarten:** Partnerweises Laufen zur Laufmusik (ca. 160 – 180 Schläge pro Minute); Partner fassen sich an den Händen; jeweils bei Musikstop als Varianten: nur ein Partner springt, paarweise Überspringen der Hindernisse, unterschiedliche Hindernisse anbieten, bei Musikstop 2, 3 oder mehr Hindernisse überspringen

O Aufstellung der Gruppe im abgesteckten Viereck mit frei verteilten Hindernissen (z. B. Kartons, Matten, Reifen, etc.)



- Informierender Einstieg
- Aufwärmen, Vorbereitung des aktiven und passiven Bewegungsapparates auf Sprungbelastungen, Koordination und Raumorientierung durch enges Spielfeld und Rücksicht auf Mitspieler/-innen
- Spielfeld so eng bemessen (z. B. halbes/ viertel Tennisfeld), so daß in schneller Folge Fänger/-innen wechseln und die gesamte Gruppe mit recht geringer Intensität in Bewegung ist
- Aufwärmen, spezielle Vorbereitung des einbeinigen Abspringens aus dem Laufen, Raumorientierung durch Hindernisse und Spielpartner; durch paarweises Laufen wird die Bewegungsintensität relativ gering gehalten

PRÄKTISCH für die PRAXIS

Stundenverlauf/Inhalte

Absichten/Gedanken

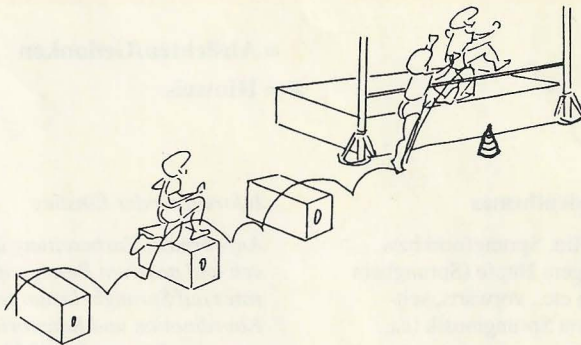
Schwerpunkt

- **Hochweitsprung:** Steigesprung aus frontalem, begrenztem Anlauf über ein Hindernis auf die Hochsprunganlage; Hindernishöhe nach Leistungsvermögen variieren; Flugerlebnis durch Erhöhung des Absprungortes erhöhen; Anlauf durch Einbinden von zu überspringenden Hindernissen variieren – hierbei Anlauf entsprechend verlängern; Rücklauf zur Gruppe; durch Sprungparcours

- Aufstellung in zwei Gruppen parallel zur Anlage (evtl. zwei Anlagen aufbauen; unbedingt auf hinreichende Übungshäufigkeit – max. 15 Kinder pro Anlage – achten; auf dem Rückweg von der Hochsprunganlage zur Ablaufmarke ggf. interessante Sprungaufgaben anbieten)
 Anlaufänge 5 – 7 Schritte;
 Ablaufort durch Markierungen festlegen;
 Rücklaufweg durch Markierungen kennzeichnen



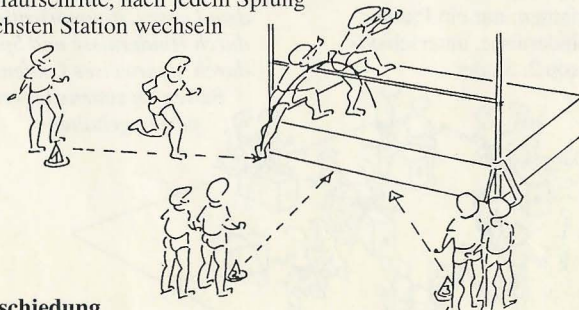
- **Schersprung:** Steigesprung aus seitlichem, begrenztem Anlauf über ein Hindernis auf die Hochsprunganlage



Ausklang

- **Hochsprungmehrkampf:** Hochweitsprung und Schersprung mit Sprungbein rechts bzw. links über ein Hindernis auf die Hochsprunganlage

- Ablaufmarken für die drei Sprungmöglichkeiten festlegen; 5-7 Anlaufschritte, nach jedem Sprung zur nächsten Station wechseln



- **Verabschiedung**
 Reflexion der Übungseinheit, Kinder für das Mitwirken loben, Besonderheiten herausstellen, aber auch Probleme ansprechen, auf die nächste Übungseinheit aufmerksam machen

- *Der Hochweitsprung fordert automatisch den richtigen Bewegungsablauf zum Steigesprung. Das motivierende Risiko läßt sich von den Kindern durch die Wahl der Sprunghöhe selbst bestimmen*

- *Entfernung des Hindernisses (zwischen Hochsprungständer gespanntes gut sichbares Varioelastiband, Ständer gegen das Umkippen sichern) vom Absprung so wählen, daß ein explosiver/schnellkräftiger Absprung mit Ganzkörperstreckung (Steigesprung) möglich wird; bei Erhöhung des Absprungortes darauf achten, daß der Absprungschritt von derselben Ebene erfolgt, wie der vorletzte Schritt; eventuell Musik einspielen.*

- *Der Schersprung fordert automatisch den einbeinigen, mattenfernen Absprung Ganzkörperstreckung (Steigesprung) und bereitet mit bogenförmiger Anlaufvariante direkt den Flopsprung vor.*

- *Absprung mit dem mattenfernen Bein, Beine gegeneinander scheren, Landung auf dem Schwungbein, Oberkörper aufrecht halten. Anlaufvariation: bogenförmiger Anlauf – Bogen durch Markierungen festlegen. Bei bogenförmigem oder seitlichem Anlauf ist es empfehlenswert, mittig vor der Hochsprunganlage ein Verkehrshütchen zu platzieren. Hierdurch wird vermieden, daß die Kinder seitlich über die Hochsprunganlage springen und neben der Matte landen.*

- *Durch eigenes Erfahren sollen die Kinder ihr Sprungbein und die für sie zur Zeit optimale Sprungtechnik herausfinden.*

- *Bei Vergleichskämpfen sollten keine Kinder bei Fehlversuchen ausscheiden. Geeigneter erscheint es, die Sprunghöhe jeweils dem Leistungsvermögen der Kinder anzupassen.*

Literatur:

Katzenbogner, Hans; Medler, Michael: *Spielleichtathletik - Springen und Wettkämpfen*, Corinna Medler Sportbuchverlag, Neumünster 1993
 Dombrowski, Oda: *Spielerisches Hochspringen im Schüleralter*, in: *Leichtathletiktraining* 5/6 92, Seite 37 – 40.

Autoren:
Uwe Mäde
Hans-Joachim Scheer