

Anmerkungen zu dem Stationstraining Sprung in der Schule –Jan Dreier

1. **Korrekturen sind wichtig.** Die Stationen geben zwar schon eine Technikvorgabe vor, dennoch gibt es viel zu betreuen.
2. Die **Abfolge** könnte durch eine weitere Anlaufgestaltungsbahn (Station 3) vor der Station 6 ergänzt werden.
3. Habe ich **zu wenig Anlagen** auf dem Sportplatz, so teile ich die Gruppe, dass die Schüler an anderen Stationen arbeiten können (oder auch ein Spiel spielen)
4. Lasst euch zu Beginn der Stunden immer noch mal von den Schülern wiederholen: „Wie sieht ein guter Sprung aus?“
Aufrechter Oberkörper, kräftiger Absprung mit Streckung, Aktiver Anlauf (Kniehub!) aus „richtigem“ Tempo.
5. **Einbindung in meine Unterrichtseinheit** Laufen Werfen Springen



Grundsätzlich und ganzjährig (alle Altersklassen) auch beim Turnen, Ballsport	Grundlegende Koordination und Stabilisation beim Warm up (5min)	BASIS ! Wichtig und nützlich für alle Stunden, immer wieder einsetzen!
1. Auftaktstunde Weitsprung	Warm up, Sprintstunde Messen der Weitsprungleistung aus Absprungzone. Ab Klasse 2/3 Kennenlernen der Regeln	½-1 U-Stunde (Übergang vom Sprint)
2. Stationen (Weit)-Sprung	Kennenlernen der Stationen (Teile der Stationen oder alle, je nach Vermögen der Klasse im Aufbau und Organisation)	1-2 Unterrichtsstunden
3. Umsetzung	Springen in die Grube - mit Anlaufvorgaben, Orientierungen (Höhe/ Zone) und „freien“ Sprüngen	1 Stunde
4. Einbindung in Training der Disziplinen	Die Schüler üben Wurf/ Sprung und Sprint an bekannten Stationen im Wechsel.	Je nach Zeit
5. Abschluss/ Messung	Kleiner Wettkampf oder Bundesjugendspiele mit Messung Prozessdokumentation und Technikbewertung!	Wettkampftag bzw. klasseninterner Abschluss.