

## Weitsprung in der Schule – schnell zu großen Weiten

### Grundsätzliches

Die Herausforderung scheinen für den Sportlehrer zunächst groß:

**Anlauf** – Es ist die optimale Anlaufänge für jeden Schüler zu finden. Sprungfähigkeit und Tempo müssen in Einklang gebracht werden.

**Belastung** – Sprungstunden verbergen hohe Belastungen und Intensitäten, gleichzeitig aber auch die Gefahr, dass Schüler nicht ausreichend gefordert werden.

**Clever** – Die sehr gut erkennbaren Technikmerkmale des Springens sollten den Schülern auch kognitiv vermittelt werden, so dass sie selbst ihre Sprünge korrigieren können.

**Deutliche** Anforderungskriterien – Auch Technik ist ein ganz klarer Teil der Bewertung. Die Weite lässt sich bei Anfängern zudem schnell verbessern.

**Einfach** und kompakt: Organisation – Es ist unbedingt ein Übungsform zu finden, die alle Schüler üben lässt.

**Freude** – mit spannenden Aufgaben und klaren Leistungsverbesserungen macht Springen viel mehr Spaß.

**Grundlagen** – Mangelnde Grundlagen wie Körperspannung und Sprungkoordination sollten im Vorwege schon in diversen Unterrichtsangeboten verbessert werden.

**Mit System in Form von Methodik und einer Grundlagenschulung ist Weitsprung kinderleicht.**

Warm up (Videothek)

Sprungschulung

Findet in jeder Erwärmung statt.

Übungen für das Fußgelenk

Streckübungen beidbeinig

Sprünge einbeinig

Sprünge aus verschiedenen Rhythmen und Geschwindigkeiten

Methodik im Unterricht

Übungen, die speziell vorbereiten an der Grube oder dem Höhenorientierer

Steigesprünge aus kurzem Anlauf mit Kniehub

- Schaumstoffbalken mit dem Schwungbein „kicken“
- Telemark (Steigephase einfrieren)
- Doppeloxser
- Bananenkartons /Zonen
- Landen (Stand, dann aus dem Steigesprung)

Übungen aus dem Anlauf

- 3er-Sprungserie mit 18-22 Fuß Abstand → Viele Sprünge, Tempo mitnehmen und aufbauen
- 3er Sprungserie mit 18-22 Fuß Abstand und Landung
- 2er Sprung durch Wegnahme der 2. Markierung

Anlaufaufbau

- 5 Schritte, dann Verlängerung um ca. 10 Fuß für je 2 Anlaufschritte.
- Vorherige Verdeutlichung der Bedeutung von Einklang Geschwindigkeit und Absprung

Aufbau eines Anlaufs nach den Vorübungen in max. 2 Unterrichtsstunden.

Vorstellung von Stationen zum Weitsprung

Aufsprünge (z.B. Hügel, Mattenberg, Hochsprungmatte)

Sprungreihen mit Vorgabe

Stabilisationsübungen

Sprints mit Kniehub (Schaumstoffblocks)

#### Zur Organisation einer Stunde

- die Anzahl der Sprünge ist im Vorwege zu durchdenken:
  - je länger die Anläufe desto weniger Sprünge können effektiv gesprungen werden.
  - Aus kurzen Anläufen ist ein Training mit mehr Sprüngen zu schaffen.
  - Es sollten max. 2 Schüler je Sprungstation anstehen. Der Rest ist anders beschäftigt.
  - Nur durch viele Sprünge erzielt man eine Automatisierung /Grobform
  - Messen gehört auch dazu und macht Spaß – aber nicht immer!
  - 20 Sprünge aus mittlerem Tempo sind ausreichend. Z.B. 6\* 3er-Sprungbahn =15 Min, oder 3 Sprünge aus volle Anlauf.
- von KURZ zu LANG
- Zu hohe Hindernisse führen zur Technikverfälschung (Anziehen des Sprungbeins)
- Technikkarten verwenden
- Sicherheit in der Grube und dem Absprungbereich durch ebenen Untergrund sicherstellen.
- Sprungstunden in der Sporthalle (attraktive Gerätemöglichkeiten)

**Videos zu den Übungen sind zu finden unter [www.lk-weiche.de](http://www.lk-weiche.de)**