

4. TVM Sportlehrertag: „Motivation im und durch Sport!“ am 22. September 2017 in Daun

AK 3: Sprungschulung

Stephan Weinig

- Leistung (Wettkampf, Erfolg)
 Ausdruck (Darstellung, Gestaltung)
- Gesundheit (Fitness und Wohlbefinden)
 Miteinander (soziales Lernen, Umwelt)
- Spannung, Spiel (Risiko, Abenteuer)
 Eindruck (Körpererfahrung)

Zielgruppe: alle Schulformen ab 5. Klasse

Lernziele & Kompetenzen: Anlauf und Sprungschulung

Materialien:

3 Weichbodenmatten	5 Sprungbretter
7 Turnmatten	2 Teppichfliesen
4 kleine Kästen	10 Pylonen
4 Sprungkästen (5-teilig)	6 kleine Hütchen
1 Sprossenwand	1 Airexmatte
2 Turnbänke	1 Maßband
	5 Sprungseile

Didaktisch-methodische Vorüberlegungen

Um am Sprung ein Element zu erlernen, müssen als Voraussetzungen Anlauf und Absprung erfüllt sein. Vor allem der prellende Absprung ist für viele Kinder eine Herausforderung.

Ein weiterer Faktor ist die Angst mit optimaler Geschwindigkeit über ein Hindernis zu springen. Wichtig ist, durch die Mattenlage stets eine kontrollierte Landung einzufordern. Der hier gewählte methodische Weg über eine Sprungrolle verzichtet auf die bei der Sprunghocke so schwierige Richtungsumkehr im Abdruck.

Beschreibung der Unterrichtseinheit

1. Anlauf ausmessen

Aufbau: 20m Bahn (freier Hallenboden) mit Maßband daneben befestigt, dahinter drei Turnmatten.

Aufgabe: Im Sprint anlaufen und mit dem Absprungbein die Matte treffen. (Nicht auf der Matte abspringen sondern nur drüber laufen. Dies ist der einbeinige Einsprung zum späteren beidbeinigen Absprung.) Zum Ausmessen des Anlaufs wird ein Maßband benötigt.

2. Seilspringen

Aufgabe: Beidbeiniges Prellen mit koordinativen Aufgabenstellungen. (z.B über Kreuz springen, Doppeldurchschlag, usw)

3. Skispringen

Aufbau: in eine Sprossenwand oder ggf. eine Gitterleiter zwei Bänke nebeneinander einhängen und an der bodennahen Seite mit einer Matte absichern.

Aufgabe: Aus dem Hockstand auf einer Teppichfliese die Bänke runterrutschen, vor dem Ende Abspringen und im Stand landen. (Am Anfang kann eine Sicherheitsstellung daneben hergehen und die Kinder an der Hand halten. Die Schwierigkeit kann mit der Steilheit der Bänke eingestellt werden.)



4. Prellsprünge

Aufgabe: Hintereinanderschaltung von prellendem Absprung und Landung auf einem kleinen Kasten. Variante: mit etwas mehr Anlauf von Sprungbrett zu Sprungbrett (über den kleinen Kasten) springen



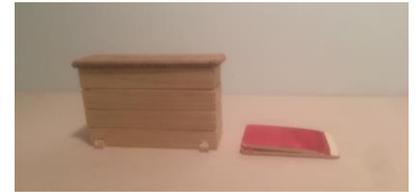
5. Hütchenlauf

Aufgabe: Es werden ca. 10 Hütchen in einem bestimmten Abstand an einer Linie aufgestellt. Das Kind soll nun neben den Hütchen entlanglaufen und den Fußaufsatz neben den Hütchen machen. Um die Geschwindigkeit zu steigern, wird der Abstand der Hütchen vergrößert. (Rhythmusschulung des Anlaufs)



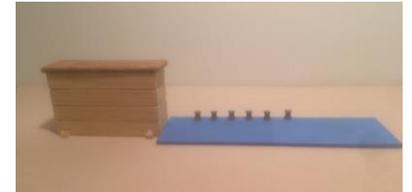
6. Prellsprünge am Kasten

Aufgabe: Mehrfaches Prellen auf dem Sprungbrett mit Abstützen der Hände auf dem Kasten.



7. Zielspringen

Aufgabe: Auf dem Kasten stehend, wird eine Zahl gewürfelt. An den Matten stehen nummerierte Hütchen, zu der Zahl man dann springen muss.



Sind so die Grundlagen erarbeitet worden, kann nun die Gesamtbewegung von Anlauf mit Absprung angegangen werden. Um den Absprung einschätzen zu können, sollten die sich anschließenden Flugphasen durch einen Mattenberg entschärft werden. Dabei ist die Höhe des Mattenberges dem Leistungsniveau der Kinder anzupassen.

Ebenfalls eingestellt werden muss der einbeinige Einsprung zum beidbeinigen Absprung, indem man die kleine Matte (ggf. Airexmatte) immer etwas weiter von dem Sprungbrett entfernt.



- Aufgabe: Die Kinder sollen anlaufen, beidbeinig vom Sprungbrett abprellen, die Arme von hinten unten nach vorne oben ziehen und eine Bauchlandung auf der Weichbodenmatte ausführen. (Dabei ist es wichtig, taktile Hilfeleistung zu geben, damit die Beine daran gehindert werden, nach oben in die Überstreckung zu schlagen. Die Hilfestellung steht am besten neben dem Sprungbrett vor der Matte.)

Als weiterführendes Element wird die Flugrolle angeboten. Dafür wird der Mattenberg etwas tiefer gemacht.

- Aufgabe: Ausführen einer Flugrolle mit gestreckten Beinen. (Gestreckte Beine aufgrund der Verletzungsgefahr beim Abrollen.)

Der inhaltliche Schwerpunkt der Stunde liegt auf der Anlaufschulung und dem prellenden Absprung. Die Erarbeitung erfolgt in einem Stationsbetrieb, um eine größtmögliche Bewegungsintensität zu erhalten.

Vorbereitung, Aufbau & Besonderheiten

Die Kinder bauen die Geräte nach Vorgabe des Lehrers/der Lehrerin gemeinschaftlich auf. Erst dann erfolgt die Erwärmung.

Verlaufsübersicht der Einheit

<u>Zeit</u>	<u>Phase</u>	<u>Lehraktivität</u>	<u>Erwartete Lernaktivität</u>	<u>Material/ Anmerkung</u>
15 min	Begrüßung, Aufbau, Erwärmung	Vorgabe, wie aufgebaut werden soll mit Hinweis auf richtigen Umgang mit Turngeräten	Sachgemäßen Auf- und Abbau von Geräten durchführen	Poster mit Aufbau
35 min	Hauptteil 1 Erarbeitung der Voraussetzungen	deduktiv	Üben im Stationsbetrieb	Stationen
20 min	Kombination von Anlauf, Einsprung und Absprung	Hilfeleistung (taktil)	Leistungs- und Anstrengungsbereitschaft zeigen, Körper- und Bewegungserfahrungen sammeln	Mattenberg
20 min	Schluss: Abbau, Entlastung der Beinmuskulatur	Functional Training	Auswahl aus Übungsangebot	Stationskarten

Literaturhinweise & Empfehlungen zum Thema

Axel Fries (2001). Kinder-Turnen im Grundschulalter „Ran an die Geräte!“. 50 kleine Spiele; 20 methodische Übungsreihen; 30 Stunden-Planungen. Sessenhausen: Buchverlag Axel Fries.

Swantje Scharenberg (2011), Gerättturnen in der Schule. Keine Angst vor Reck, Barren & Co. Limpert-Verlag: Wiebelsheim.