

Technikerwerb im Weitsprung

1. Einleitung

Die Leichtathletik ist eine der grundlegendsten Sportarten, die im Schulsportunterricht der Sekundarstufe I und II angewendet wird. Bei den Schülern gilt das Laufen, Springen und Werfen jedoch oft als eintönig und langweilig. Aber auch diese Inhalte können kindgerecht und herausfordernd gestaltet werden. In diesem Seminar zum Weitsprung sollen die grundlegenden Kenntnisse einer allgemeinen leichtathletischen Erwärmung, des Technikerwerbs und der Technikvertiefung im Weitsprung vorgesellt werden.

2. Beispiel für einen Stundenablauf

Im Folgenden soll ein beispielhafter Lernverlauf im Weitsprung dargestellt werden, wobei der Inhalt auf mehrere Schulsportstunden verteilt werden kann. In dem Seminar selbst werden die Übungsformen jeweils kurz dargestellt und auch ausprobiert. Für die Umsetzung im Unterricht werden hilfreiche Hinweise gegeben, um den jeweiligen Übungsschwerpunkt noch zu vertiefen.

2.1 Erwärmung

Zur allgemeinen leichtathletischen Erwärmung bieten sich kleine oder große Spiele mit den Anforderungen von kurzen und längeren Antritten aber auch leichten Sprüngen und Würfungen an. Beispiele sind hier Basketball und Handball, aber auch Fangspiele, Zehnerball oder "Jeder gegen Jeden".

Das anschließende Lauf- ABC gehört eigentlich zu jeder Leichtathletikeinheit dazu, da hier die Muskulatur spezifisch auf die jeweiligen Disziplinen vorbereitet werden kann und auch technische Elemente der jeweiligen Disziplinen wiederholt und betont werden können.

Für den Weitsprung bieten sich folgende Übungen an:

- Fußgelenksarbeit zur Mobilisierung der Fußgelenke.

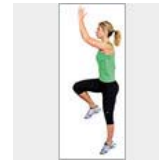


- Wechselsprünge zur Betonung der kurzen Bodenkontaktzeiten



- Kniehebelauf zur Übung der hohen Knie im Weitsprunganlauf

- „Hopslerlauf“ zur Übung des Absprunges



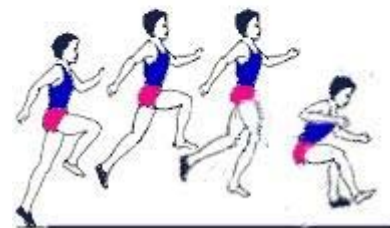
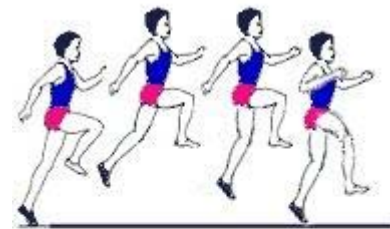
- Sprunglauf zur Übung der aktiven Anlaufgestaltung



Anschließend folgen 2 bis 3 Steigerungsläufe um die technischen Fertigkeiten aus dem Lauf ABC anzuwenden und zusätzlich die Muskulatur auf schnelles Laufen vorzubereiten.

2.2 Hauptteil

Der Hauptteil sollte dann mit einer vorbereitenden Übung zum Weitsprung beginnen. Der Steigesprung ist ein wichtiges Element im Weitsprungtraining, da hier ein gelungener Übergang von Anlauf zu Absprung, ein explosiver Absprung und eine hohe Steigphase geübt wird. Der "Steigesprung" wird aus einem recht kurzen Anlauf (ca. 10m) ausgeführt. Dabei muss beachtet werden, dass in diesem kurzen Anlauf schon recht hohes Tempo aufgebaut wird und dass beim Anlauf auch die Knie aktiv mit

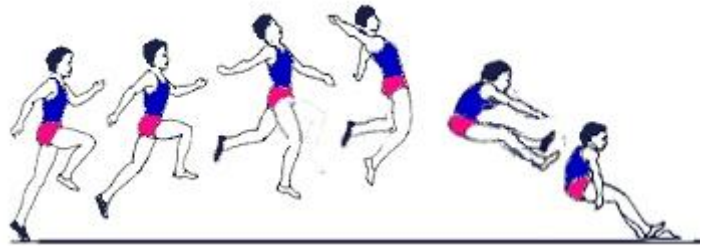


hochgenommen werden. Anschließend wird einbeinig abgesprungen und eine Schrittposition in der Luft gehalten. Die Landung findet auch auf dem Absprungbein statt und anschließend wird einfach in der Grube weitergelaufen. Bei Schwierigkeiten in die Schrittposition zu kommen, kann eine Absprungerhöhung eingesetzt werden, somit haben die Schüler eine längere Flugphase und mehr Zeit in die Schrittposition zu gelangen. Der Steigesprung lässt sich für fortgeschrittene Schüler nun wie folgt erweitern: Steigesprung aus verschiedenen Lauf ABC Übungen, Steigesprung über kleine Hindernisse (Bananenkiste, Kegel, Leine, Hürde), Steigesprung mit Weitsprunglandung.

Anschließend kann zur Einführung des Hangweitsprunges übergegangen werden. Eine vorbereitende Übung wäre hier der „Hopslerlauf“ mit Armkreisen vorwärts zum Zeitpunkt des Absprunges. Wichtig ist hierbei, dass die Arme, von unten nach hinten, nach oben und dann nach vorn geführt werden. Das Arme nach hinten Führen sorgt

für eine genügende Oberkörperaufrichtung. Der Absprung wird so gestaltet, wie beim Steigesprung bereits geübt. Nachdem die Schrittposition erreicht ist, kommt es nun zu einer kompletten Körperstreckung

mit leichter Bogenspannung (leichtes Hohlkreuz), um dann anschließend beide Beine und auch



Arme mit Schwung nach vorn zu nehmen. Um den Technikerwerb zu vereinfachen kann man auch hier wieder eine Absprungerhöhung heranziehen, um den Schülern mehr Zeit zur Technikausführung zur Verfügung zu stellen. Auch die Verwendung von Hindernissen nach dem Absprung ist ein gutes Mittel, um die Absprunghöhe zu fördern. Wenn die Technik in Ansätzen zu erkennen ist, dann kann der Anlauf verlängert werden, um die Anlaufgeschwindigkeit zu erhöhen und somit weitere Sprünge zu gewährleisten.

2.3 Stundenabschluss

Der Stundenabschluss kann bei wenig Zeit durch ein kurzes lockeres Auslaufen und das Dehnen der großen Muskelgruppen gestaltet werden. Wenn mehr Zeit zur Verfügung steht, dann bieten sich auch hier wieder die bereits oben genannten freudbetonten Spielformen an, die leichtathletische Elemente erhalten.

3. Hinweise zur Umsetzung im Sportunterricht

Die Grundvoraussetzung der Umsetzung ist lediglich eine Weitsprunggrube oder eine große Weichbodenmatte.

3.1 Leistungsmessung und Bewertung

Die Klassische Art der Bewertung im Weitsprung ist die Messung der Sprungweite. Hierfür gibt es Normweiten, um die Schulnoten festzulegen. Alternativen dazu sind Zonensprünge, wobei die Schüler in vorher festgelegte Notenzonen springen. Aber auch die persönliche Steigerung (in cm) der Schüler kann im Weitsprung bewertet werden.

3.2 Methoden und Sozialformen

Beim Erlernen des Weitsprunges bieten sich sowohl die Teil-lern- als auch die Ganzlern-Methode an. Mit den vorbereitenden Übungen aus dem Lauf ABC und dem Steigesprung werden Teile der Technik erlernt. Aber auch die Gesamtbewegung muss mehrfach ausgeführt werden, um das richtige Bewegungsgefühl zu bekommen und die Technik zu erlernen.

Für den Unterricht bietet sich in den ersten Unterrichtsstunden der Frontalunterricht an, da hier die Demonstration des Lehrers sehr wichtig ist. Bei fortgeschrittenen Schülern bietet sich auch die Gruppenarbeit an, wobei die Schüler gegenseitig Hinweise geben können.

3.3 Medieneinsatz

Zur Erlernung des Weitsprunges bieten sich verschiedenste Anschauungsmaterialien und Demonstrationsformen an; von bei Bildreihen und Videos bis hin zu Schüler- und Lehrerdemonstration.

Materialien, die immer dabei sein sollten sind: eine Hake, ein Maßband, kleine Hindernisse und eine Absprungerhöhung.

3.4 Sicherheitsmaßnahmen

Im Unterricht selbst sollte darauf geachtet werden, dass die Hake immer mit den Zinken nach unten liegt, damit keiner drauf treten kann und dann den Stiel an den Kopf bekommt. Zusätzlich sollten die Schüler darauf hingewiesen werden, dass sie immer erst springen sollen, wenn der Vorgänger die Grube verlassen hat und auch erst dann, wenn die Anlaufbahn frei ist (beim Zurückgehen sollten die Schüler darauf achten, niemandem beim Anlauf zu stören). Die kleinen Hindernisse sollten immer so aufgestellt werden, dass sie in Sprungrichtung umfallen können oder dass sie bei Berührung nachgeben und somit keine Verletzungen verursachen. Ein regelmäßiges Haken der Grube ist notwendig, um eine Landung im weichen Sand zu gewährleisten und auch um die Umknickgefahr bei der Landung zu verringern.

3.5 Didaktischer Kommentar

Beim Technikerwerb Weitsprung erweitern die Schüler ihre sportlichen Fertigkeiten und Fähigkeiten der leichtathletischen Disziplinen. Diese sind nicht nur

weitsprungspezifisch, sondern lassen sich auch auf andere Sprung- und Laufdisziplinen übertragen. Des Weiteren werden die Schüler mit den wichtigsten Trainingsmethoden aus der Leichtathletik vertraut gemacht und merken, wie wichtig es ist bei Demonstrationen genau hinzuschauen und sich selbst auszuprobieren. Auch die gegenseitige Rücksicht und Verantwortung wird geschult, indem immer darauf geachtet werden muss, dass die Verletzungsgefahren und Unfallrisiken verhindert werden müssen.

4. Literaturverzeichnis

Bauersfeld, K.H. (1998). Grundlagen der Leichtathletik. Das Standardwerk für Ausbildung und Praxis. Sportverlag.

Bucher, W. (2005). 1003 Spiel- und Übungsformen in der Leichtathletik. Schorndorf: Hofmann.

Mäde, U., Heß, W.D. Güllich, A., Jakobs, K., Lehmann, F., Müller, F., Oltmanns, K. & Schön, R. (2008). Schülerleichtathletik: Offizieller Rahmentrainingsplan des Deutschen Leichtathletik-Verbandes für das Grundlagentraining. Philipka.

Rosenfeder, W. (2010). Leichtathletik spielend lernen und trainieren: Attraktive Doppelstunden für alle Altersstufen. Limpert.

<http://leichtathletik.de>