



## ABSPRUNG

# METHODISCHE HINWEISE ZUR UMSETZUNG IM SPORTUNTERRICHT

### BEGRIFFE UND ABKÜRZUNGEN

- C- Position (überstreckt, Kopf gerade oder leicht im Nacken, Arme neben den Ohren)
- C+ Position (Rundrücken, Kopf gerade oder leicht auf der Brust, Arme neben den Ohren)
- Toter Punkt = Übergang von Vorschwing zu Rückschwung und umgekehrt
- VS / RS = Vorschwing / Rückschwung
- vw. = vorwärts
- rw. = rückwärts
- vl. = vorlings
- rl. = rücklings
- ARW = Arm-Rumpf-Winkel
- BRW = Bein-Rumpf-Winkel
- KSP = Körperschwerpunkt
- 4 Rahmenpunkte = Schulter- und Hüftpunkte
- Chassée = Nachstellschritt
- HWS = Halswirbelsäule

Damit Sie das Wettkampfangebot für Ihren Sportunterricht nutzen und einfach umsetzen können, hier einige Anregungen für sinnvolles Voraussetzungstraining, in der Schule machbare Organisationsformen sowie bekannte und bewährte methodische Schritte.

# ABSPRUNG

## ABSPRUNG VON SPRUNGBRETT, AIR-TRACK UND MINI-TRAMP

### GRUNDSÄTZLICH GILT BEIM ABSPRUNG AUS DEM ANLAUF:

Je schneller ich anlaufe, desto mehr Rücklage sollte ich beim Einsprung/Kontakt mit dem Absprungmedium haben (wenn ich z.B. senkrecht abspringen möchte), weil ich eine bestimmte Kontaktzeit am Absprungort habe und ich dadurch in der Fußstützphase einen entsprechenden Winkel durchquere.

Je härter das Absprungmedium, desto kürzer die Kontaktzeit, desto weniger Rücklage brauche ich. Das heißt im Umkehrschluss: Je weicher das Gerät und je schneller ich anlaufe, desto mehr Rücklage benötige ich im Einsprung. Beine sollten dabei fest sein (ebenso der Mittelkörper).

**Achtung!** Es ist nicht ratsam nach längerer Übungszeit auf weichem „Brett“ (Air-Track oder Mini-Tramp) anschließend auf härtere Unterlage zu wechseln - umgekehrt aber möglich.

