



## SPRUNG

# 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.

# SPRUNG

## SYSTEMATIK: REIHENFOLGE

- **ÜBERKLETTERN**
- **HOCKWENDE**
- **SPRUNGHOCKE AUS 2-3 SCHRITTEN ANLAUF**

## ÜBERKLETTERN

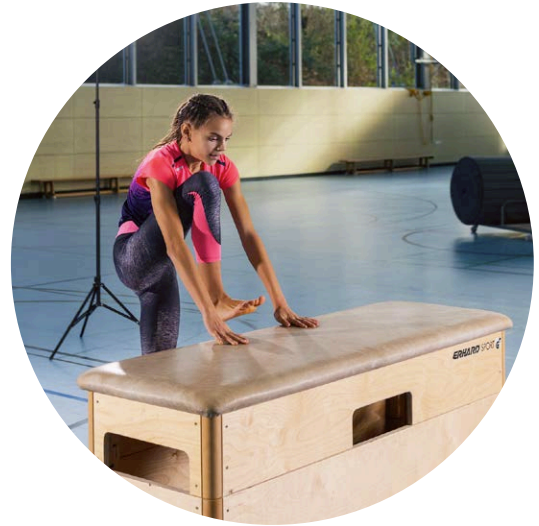
Das Überklettern erfolgt ohne Ausführungsvorschrift. Ziel ist dabei, das Gerät muss in einer bestimmten Zeit überwunden werden. Die Zeit kann durch den Absprung sowie das schnelle Fassen des Geräts minimiert werden.

## VORAUSSETZUNGEN:

- Sprungkraft
- Gewandtheit

## ORGANISATIONSFORM:

- Große Gruppen.
- Mehrere Kästen nebeneinander.
- Landematten hinter den Kästen, oder Kästen nebeneinander, Matten auf beiden Seiten (hin und zurück überklettern), in Kleingruppen.



## METHODIK:

- Da hier die Ausführung freigestellt ist, wählt jeder die für sich passende Technik.

## HILFSTELLUNG:

- Ist wegen Mattenabsicherung nicht notwendig.

## FEHLERMÖGLICHKEITEN:

- Da es keine Vorgabe gibt, sind auch keine Fehler vorhersehbar.
- Schnellere Ausführung ist bei besseren Voraussetzungen zu erwarten.



## HOCKWENDE

Die Hockwende erfolgt am Kasten mit Anlauf sowie beidbeinigem Absprung.

### VORAUSSETZUNGEN:

- Stützkraft
- Schnelles Anhocken.
- Landekraft

### ORGANISATIONSFORMEN:

- Originalgerät und mehrere methodische Stationen (niedrigere Geräte) als Zirkel möglich.

### METHODIK:

- Hockwenden über niedrige Geräte (Bänke).
- Geräte höher und breiter machen (Kästen, Balken, etc.).
- Viele Wiederholungen, um Ablauf zu stabilisieren.

### HILFSTELLUNG:

- Stützabsicherung (einbrechen verhindern).
- Von vorne an den Oberarmen.
- Kombinierte Hilfe: Hilfestellung steht vor dem Kasten, erkundigt sich nach Drehseite und unterstützt am Oberarm (Stützgriff) und am Bauch.

### FEHLERMÖGLICHKEITEN:

- Zu hoher Einsprung.
- Einbruch im Stütz.
- Zu viel Schultervorlage.
- Gesäß zu wenig hochgehoben.



## SPRUNGHOCKE

Bei der Sprunghocke erfolgt der Einsprung auf das Brett mit Rücklage, damit beim Absprung nicht zu viel Vorlage entsteht. Der Stütz wird früh aufgenommen, sodass die Umkehrbewegung möglich wird. Hier muss der Druck gegen den Kasten/Sprungtisch erhöht werden.

### VORAUSSETZUNGEN:

- Stützkraft
- Schnelles Anhocken.
- Landekraft
- Aufrichten und Landevorbereitung.

### ORGANISATIONSFORMEN:

- Ein Originalgerät und mehrere methodische Stationen (z.B. Liegestütz anhocken-strecken, Hasenhüpfen, etc.) als Zirkelform.

### METHODIK:

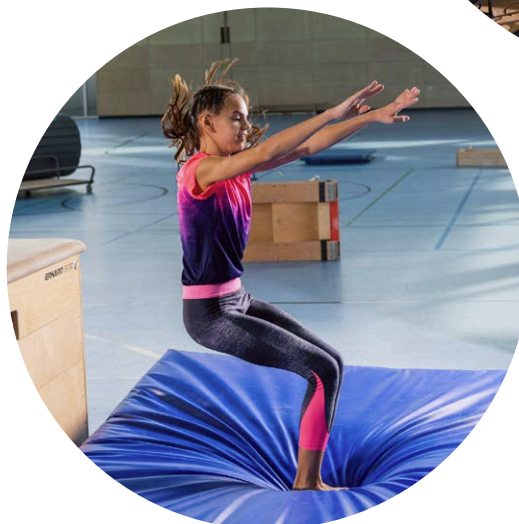
- Mattenberg
- Aufknien und Aufhocken.
- Mattenberg abbauen: Hocke.
- Für die erste Flugphase kann ein weiches Hindernis zwischen Brett und Stützebene gebaut werden (Anreiz die Fersen nach hinten/oben zu bringen).

### HILFSTELLUNG:

- Vor dem Kasten um Beinrückschwung und Anhocken zu unterstützen.
- Hinter oder neben dem Kasten, um den Stütz abzusichern und Landung zu begleiten.

### FEHLERMÖGLICHKEITEN:

- Durchhocken (Diebsprung).
- Knie zu früh hochgezogen (anschlagen an Kasten).
- Schulter beim Stütz zu weit vorne.
- Wenig Abdruck, wenig Umkehr.
- Zu langer Kontakt mit dem Kasten (Schulter-Probleme möglich).



## **HANDSTÜTZSPRUNGÜBERSCHLAG AM SPRUNGTISCH**

### **ÜBERGANG ANLAUF-ABSPRUNG:**

Weiter flacher Einsprung ins Brett mit Hüftwinkel, festen Beinen, festem Mittelkörper und Armen in Vorhalte beim „Treffen des Brettes“. Dies wird z.B. erreicht, wenn man vor das Brett einen Abstandshalter legt (z.B. Matte quer), der als optische Hilfe fungiert.

### **1. FLUGPHASE:**

In der ersten Flugphase ist es wichtig, die Fersen schnell nach hinten oben zu bekommen (Überstreckung C- erreichen) und viel Rotationsgeschwindigkeit vor dem Handstütz zu produzieren.

Vorübungen am Boden wären sogenannte Kurbetsprünge. Mit Stütz an der Wand können diese Sprünge ebenfalls geübt werden und natürlich auch an einer erhöhten Ebene (Mattenberg). Überstreckung geht nicht, wenn man das Kinn auf der Brust hat, also Kopf in neutraler Position und Hände anschauen, bei nicht vollständig geöffnetem ARW.

Bitte beachten: Überstreckung ist ungleich Hohlkreuz!

### **STÜTZPHASE:**

In der Stützphase sollten die Horizontalgeschwindigkeit aus dem Anlauf und die Rotation aus der 1. Flugphase in Höhe umgesetzt werden. Während der Stützphase wird also versucht, den ARW zu öffnen (translatorischer Anteil wird erhöht). Die Schulter sollte dabei die Hände im Stütz nicht überholen.

#### **2. Flugphase:**

Je nachdem, wieviel Energie in welche Richtung geht, entsteht eine möglichst hohe 2. Flugphase mit relativ wenig Rotationsanteil (damit man besser landen kann).

### **LANDUNG:**

Die Landung ist schwierig, da der Landeort nicht sichtbar ist. Viele Versuche sowie Orientierungspunkte in der Halle dienen zur Unterstützung. Die Landung erfolgt möglichst durch Amortisation der Kräfte durch die Beinmuskulatur.

### **METHODIK:**

- Für alle Schritte empfiehlt sich der Mattenberg (Landung kann zunächst ausgespart werden, Üben- de konzentrieren sich auf Technik).
- Angst vor der Landung wird herabgesetzt durch Mattenberg.
- Landung auf dem Mattenberg erfolgt in gestreckter Rückenlage. Baut man den Mattenberg ab, landen die Übenden in der Regel sehr schnell im Stand.

### **HILFSTELLUNG:**

- Energiezufuhr in der ersten Flugphase von der Seite am Oberschenkel und/oder am Bauch.
- In der Stützphase wird am Oberarm abgestützt (verschiedene Möglichkeiten).
- Die 2. Flugphase wird am Oberarm und am unteren Rücken (Beckenkamm sollte dabei sein) unterstützt.
- Bei der Landung (im Falle einer Überrotation), kann die Hand am Oberarm in die Schlüsselbeingrube rutschen und damit bremsen, oder es wird der „Textilrettungsgriff“ am Rücken (Kleidung) genutzt.

### **FEHLERMÖGLICHKEITEN:**

- Oft wird der letzte Fußkontakt vor dem Brett zu nah am Brett gemacht = zu hoher Einsprung.
- Fersenbeschleunigung in der 1. Flugphase ungenügend = Rollbewegung, Hüftwinkel, Schultervorlage.
- Dadurch entstehen Folgefehler beim Stütz = Schultervorlage.
- Oder in der 2. Flugphase = Absturz, Öffnen BRW und damit große Rotation am Ende der Bewegung.