



DEUTSCHES SPORTABZEICHEN- WEITSPRUNG



Übersicht

- **Lernstufenplan**
 - Angestrebte Ziele
- **Lernstufe 1 – Einbeiniger Absprung und „Einfrieren“ der Position**
 - Übungen
 - 1. Hopslerlauf
 - 2. Sprungläufe
 - 3. Absprungposition einnehmen
 - 4. Sprungbein finden
 - 5. Steigesprünge mit „Einfrieren“
- **Lernstufe 2 – Anlauf mit Absprung vor dem Absprungbalken**
 - Übungen
 - 1. Anlauf durch die Reifenbahn
 - 2. Aufspringen auf den Mattenberg
- **Lernstufe 3 – Flugphase und Landung im Langsitz**
 - Übungen
 - 1. Aufspringen auf den Mattenberg mit Poolnudel
 - 2. Aufspringen auf den Mattenberg mit Poolnudel über die Kastentreppe
 - 3. Kasten-Weitsprung
- **Lernstufe 4 – Gesamtbewegung**
 - Übungen
 - 1. Sprung in die Weitsprunggrube
- **Arbeitsmaterialien**
 - Technikleitbild Weitsprung über die Schrittsprungtechnik (1)
 - Lernstufen – Check ✓ (2)
 - Schüler – Check ✓ (3.1-3.3)
 - Musterlösung Schüler – Check ✓ (4)
 - Beobachtungsmerkmale (5)
 - Bewertungsbogen (6)
- **Videos**
 - Hopslerlauf (1)
 - Sprungläufe (2)
 - Absprungposition einnehmen (3)
 - Sprungbein finden (4)
 - Steigesprünge (5)
 - Anlauf durch die Reifenbahn (6 a-d)
 - Aufspringen auf den Mattenberg (7)
 - Aufspringen auf den Mattenberg mit Poolnudel (8)
 - Aufspringen auf den Mattenberg mit Poolnudel über die Kastentreppe (9)
 - Kasten-Weitsprünge (10)
 - Sprung in die Weitsprunggrube (11)
- **Quellenverzeichnis**

Lernstufenplan

Der Lernstufenplan schlägt einen methodischen Weg für die Vermittlung des Weitsprungs vor. Die formulierten Lernziele orientieren sich auf jeder Stufe an der zu vermittelnden Technik. Im nachfolgenden wird der Schrittweitsprung dargestellt als Einstiegstechnik des Weitsprungs.



Der Weitsprung wird über 4 Lernstufen erlernt. Die Lernstufen beinhalten vier bis sechs Leistungsmerkmale, die von allen Schülerinnen und Schülern erreicht werden sollten, um in die nächste Lernstufe übergehen zu können. Auf jeder Lernstufe werden die ausgewiesenen Bewegungsmerkmale vermittelt. Die anderen Merkmale sind zu vernachlässigen. Differenzierungsmöglichkeiten bieten die optional aufgelisteten Merkmale. Das Lernen kann mit Arbeitsmaterialien und Videos unterstützt werden.



Es wird empfohlen,

den Schrittweitsprung auf die folgenden Sprünge aufzubauen:

- Standweitsprung
- Zonenweitsprung

Siehe

<https://www.knsu.de/deutsches-sportabzeichen/grundschule/leichtathletik/deutsches-sportabzeichen-standweitsprung>

<https://www.knsu.de/deutsches-sportabzeichen/grundschule/leichtathletik/deutsches-sportabzeichen-zonenweitsprung>

Angestrebte Ziele

Stufe 1 – Einbeiniger Absprung und „Einfrieren“ der Position

- Aktiver Fußaufsatz des Sprungbeins
- Schnellkräftiger, einbeiniger Absprung vom Sprungbein
- Aktiver Schwungbeineinsatz nach vorn oben bis auf Hüfthöhe und „Einfrieren“ der Position
- Oberkörper aufrecht und Blick nach vorn
- Sprungbein wird festgelegt

Stufe 2 – Anlauf mit Absprung vor dem Absprungbalken

- Individueller Anlauf mit 12-16 Schritten
- Steigerungslauf ohne Trippeln und Schrittverlängerung
- Aktiver Fußaufsatz vor dem Absprungbalken
- Schnellkräftiger, einbeiniger Absprung vom Sprungbein

Stufe 3 – Flugphase und Landung im Langsitz

- **Aktiver Sprung- und Schwungbeineinsatz**
- **Gebeugtes Schwungbein auf Hüfthöhe bringen**
- **Schnellkräftiges Nachschwingen des Sprungbeins**
- **Nach vorn Kicken beider Unterschenkel**
- **Arme und Oberkörper weit nach vorn verlagern**
- **Landung im Langsitz**

Stufe 4 – Gesamtbewegung

- **Steigerungslauf mit einbeinigem, kräftigem Absprung über den Fußballen mit Streckung von Sprung-, Knie- und Hüftgelenk**
- **Aktives vor hoch Schwingen von Schwung- und nachfolgendem Sprungbein**
- **Nach vorn Verlagern von Armen und Oberkörper bei gleichzeitigem nach vorn Kicken der beiden Unterschenkel**
- **Amortisierende beidbeinige Landung durch Beugen in den Sprung-, Knie- und Hüftgelenken bei Bodenkontakt**

Lernstufe 1 – Einbeiniger Absprung und "Einfrieren" der Position

Zum Einlaufen können verschiedene Lauf- und Sprungformen eingesetzt werden, um sich an das Weitspringen heranzutasten. Diese Formen führen alle Lernenden miteinander oder leicht gestaffelt nacheinander auf einer Bahn oder einem großen Platz durch. Die Absprungposition wird erstmals von der Lehrperson thematisiert und sukzessiv erarbeitet.

Übungen

1. Hopslerlauf ▶ 1

Ausgangsposition

Die Lernenden stehen in Reihen mit Blick in Laufrichtung. Die Reihen sind parallel nebeneinander aufgestellt.

Übungsablauf

Der erste in der Reihe startet mit einem Hopslerlauf und achtet dabei auf einen aktiven Schwungbeineinsatz nach vorn oben. Die Arme schwingen gegengleich mit. Mit einem Abstand von ca. 2 Metern beginnt der nächste Lernende.



Variation

- Den Hopslerlauf mit besonders weitgreifendem Schwungbein in Laufrichtung durchführen.
- Kräftiger Absprung nach vorn oben zu einem hohen Hopslerlauf.

- **Einbeiniger Absprung mit aktivem Schwungbeineinsatz**
- **Gegengleiche Armführung**
- **Oberkörper aufrecht und Blick nach vorn**

2. Sprungläufe ▶ 2

Ausgangsposition

Die Lernenden stehen in Reihen mit Blick in Laufrichtung. Die Reihen sind parallel nebeneinander aufgestellt.

Übungsablauf

Langsames Laufen mit ca. 2 Meter Abstand zwischen den Lernenden. Nach jedem dritten Schritt wird ein aktiver Sprung nach vorn oben mit aktivem Schwungbeineinsatz auf Hüfthöhe in den Lauf eingebaut, als wolle man über etwas drüber springen.

Variation

- Die Schrittzahl zwischen den einzelnen Sprüngen variieren, sowohl gerade als auch ungerade Schritte zur Schulung der Beidseitigkeit.



- **Aktiver Fußaufsatz**
- **Aktiver Schwungbeineinsatz nach vorn oben bis auf Hüfthöhe**
- **Gegengleiche Armführung**
- **Oberkörper aufrecht und Blick nach vorn**

3. Absprungposition einnehmen ▶ 3

Ausgangsposition

Die Lernenden stehen in Reihen mit Blick in Laufrichtung. Die Reihen sind parallel nebeneinander aufgestellt.

Übungsablauf

Die Lernenden gehen/joggen und „frieren“ nach drei Schritten die Absprungposition ein. Dazu schwingen sie das Schwungbein aktiv nach vorn oben auf Hüfthöhe. Der Unterschenkel ist locker und die Fußspitze angezogen. Das Sprungbein ist in Sprung-, Knie- und Hüftgelenk gestreckt. Der Oberkörper ist aufrecht mit Blick nach vorn. Die Arme werden gegengleich eingesetzt und ebenfalls mit Spannung in der Absprungposition „eingefroren“.



Variante

Aus dem lockeren Lauf heraus wird die Absprungposition kurz eingefroren, bevor die Bewegung anschließend fortgesetzt wird.

- **Aktiver Schwungbeineinsatz nach vorn oben bis auf Hüfthöhe und „Einfrieren“**
- **Strecken des Sprungbeins in Sprung-, Knie- und Hüftgelenk**
- **Aufrechter Oberkörper mit Blick nach vorn**
- **Gegengleiche Armführung**

4. Sprungbein finden ▶ 4

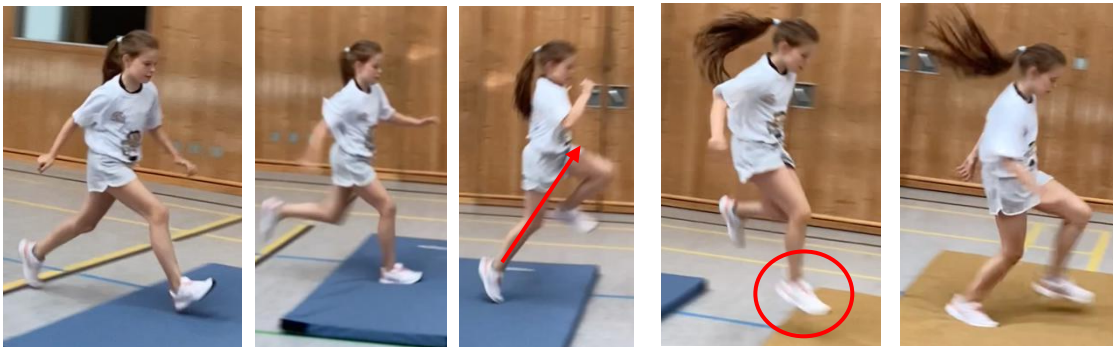
Eine Strecke von 15 Metern ist durch zwei Markierungen (Start-/Ziellinie) abgesteckt. In Abständen von 5 Metern werden schmale Gräben (ca. 50 cm und mit zunehmendem Können vergrößern) durch Klebeband markiert.

Ausgangsposition

An der Startlinie in Dreierreihen hintereinanderstehend, der Blick ist nach vorn gerichtet.

Übungsablauf

Rhythmischer Anlauf zum ersten Graben. Überspringen der Hindernisse im ersten Durchgang mit dem rechten Bein. Aktiver Schwungbeineinsatz nach vorn oben bis auf Hüfthöhe und „Einfrieren“. Landung auf dem rechten Bein. Beinwechsel im nächsten Durchgang.



- **Sprungbein finden**
- **Aktiver Fußaufsatz des Sprungbeins mit der gesamten Fußsohle**
- **Absprung durch Sprung-, Knie- und Hüftstreckung**
- **Aktiver Schwungbeineinsatz nach vorn oben bis auf Hüfthöhe und „Einfrieren“**
- **Blick nach vorn in Zielrichtung**

5. Steigesprünge mit „Einfrieren“ ▶ 5

Ausgangsposition

Stehend vor einer Linie mit ca. 3-4 Schritten Abstand.

Übungsablauf

Tempo steigender Anlauf mit 3-4 Schritten zur Absprunglinie. Aktiver Fußaufsatz und dynamisches Vorschwingen des Schwungbeins auf Hüfthöhe. Die Absprungposition wird in der Luft "eingefroren" bis hin zur Landung. Dabei ist der Oberkörper aufrecht und der Blick in Sprungrichtung. Die Landung erfolgt auf dem Sprungbein.

Hinweis

In der Halle können die Hallenlinien als "Absprungbalken" genutzt und die Landung kann auf eine kleine feste Turnmatte oder eine Niedersprungmatte ausgeführt werden. Im Freien lässt sich die Übung auf dem Rasen oder in die Sandgrube ausführen.



- Langes Halten des Sprungbeins hinten in Schrittposition
- Nach vorn Schwingen des Schwungbeins auf Hüfthöhe
- Landung auf dem jeweiligen Sprungbein

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 1

- Aktiver Fußaufsatz des Sprungbeins
- Schnellkräftiger, einbeiniger Absprung vom Sprungbein
- Aktiver Schwungbeineinsatz nach vorn oben bis auf Hüfthöhe und „Einfrieren“ der Position
- Oberkörper aufrecht und Blick nach vorn
- Sprungbein festgelegt

Lernstufe 2 – Anlauf mit Absprung vor dem Absprungbalken

Das Ziel dieser Lernstufe ist es, aus einem individuellen Anlauf schnellkräftig und einbeinig mit dem festgelegten Sprungbein abzuspringen. Dabei werden Übungen durchgeführt, welche das schnelle Anlaufen und den wechselseitig, gegengleichen Armschwung schulen.

Eine optimale Koordination soll die bestmögliche Vorbereitung für einen einbeinigen Absprung aus dem schnellen Anlauf auf dem Brett und so nah wie möglich vor dem Absprungbalken sein.

Übungen

1. Anlauf durch die Reifenbahn

Eine Weichbodenmatte wird längs gelegt und im ersten Durchgang ein (*Fahrrad-*) *Reifen* davor positioniert. Es werden pro Durchgang weitere Reifen auf einer Strecke von 5-7 Metern hinzugefügt, welche den Anlauf bilden.

In der letzten Übung wird der vorletzte Reifen entfernt, um den vorletzten Schritt zu verlängern, den Körperschwerpunkt abzusenken und eine gute Absprungposition mit anschließendem Aufrichten des Oberkörpers zu erreichen. Die Startlinie ist mit einem Hütchen markiert und befindet sich ca. 7-10 Meter von der Weichbodenmatte entfernt. Der Reifen vor der Matte wird in einem Abstand von ca. 10 cm vor die Matte positioniert.

Ausgangsposition

Im Abstand von ca. 7-10 Metern zur Weichbodenmatte hintereinander stehend mit Blick in Laufrichtung.

Übungsablauf

Schneller Anlauf durch die Reifen bis zum letzten Reifen *vor der Matte*. Dort erfolgt ein schnellkräftiger einbeiniger Absprung. Aktives Anhocken des Sprungbeins unter dem Körper und anschließendes gleichzeitiges nach vorn Kicken beider Unterschenkel.

„Abfedernde Landung“ über Beugen der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke.












Tipp

Eine Zauberschnur wird im ersten Drittel der Weichbodenmatte in einer Höhe von ca. 2,20 m gespannt. Über die Schnur können Zeitungen oder Leibchen gehängt werden. *Die Kinder sollen versuchen diese nach dem Absprung zu berühren, um durch eine aktive Körperstreckung während des Absprungs die Päckchenhaltung aufzulösen.*

Hinweis

Rutschgefahr mit Holz- und Plastikreifen auf dem Hallenboden:
Besser Fahrradreifen nutzen!

Reifen: Durchgang 1 - 4			
Durchgang	Aufbau	Ablauf	Reifen und Matte
1  6a	Es wird ein Reifen vor die Weichbodenmatte gelegt: Absprungreifen	Schneller Anlauf mit anschließendem schnellkräftigem und einbeinigem Absprung aus dem dort befindlichen Reifen, welcher den Absprung markiert.	○ 
2  6b	Weiteren Reifen zum Absprungreifen hinzufügen	Schneller Anlauf mit anschließendem, schnellkräftigem und einbeinigem Absprung pro Reifen einen Fußkontakt setzen. Schnellkräftiger einbeiniger Absprung aus dem letzten Reifen.	○○ 
3  6c	Weitere Reifen hinzufügen, um eine Reifenreihe zu bilden.	Pro Reifen ein Fußkontakt. Schneller Anlauf mit anschließendem, schnellkräftigem und einbeinigem Absprung aus dem dort befindlichen Reifen, welcher den Absprung markiert.	○○○  Bzw. ○○○○○○ 
4  6d	Drittletzten Reifen entfernen (Verlängerung des vorletzten Anlaufschritts, verkürzter letzter Anlaufschritt).	Schneller Anlauf mit verlängertem vorletztem Anlaufschritt und anschließendem kurzen letzten Anlaufschritt. Schnellkräftiger und einbeiniger Absprung aus dem dort befindlichen Reifen, welcher den Absprung markiert.	○○○ ○○ 

- **Steigerungslauf ohne Trippeln und Schrittverlängerung**
- **Wechselseitiger, gegengleicher Armschwung**
- **Oberköpervorlage**
- **Schnellkräftiger, einbeiniger Absprung vom Sprungbein**

2. Aufspringen auf den Mattenberg



Eine Weichbodenmatte wird längs zur Sprungrichtung ausgelegt. Am Anfang dieser Matte wird eine weitere Weichbodenmatte so überlappend aufgelegt, dass ein aufsteigender Mattenberg entsteht. Vor dem Mattenberg werden drei Hütchen als virtuelle Begrenzung des Anlaufs aufgestellt. Ein Sprungbrett wird mittig vor den Matten positioniert und kann optional mit einer Absprungmarkierung (z.B. Klebeband) versehen werden.

Ausgangsposition

Im Abstand von ca. 12-15 Metern zur Weichbodenmatte hintereinander stehend mit einem in nach vorn in Laufrichtung gerichteten Blick.

Übungsablauf

Schneller Anlauf bis zum Sprungbrett. Dort erfolgt ein schnellkräftiger einbeiniger Absprung vom Sprungbrett. Aktives Anhocken des Sprungbeins unter dem Körper und anschließendes gleichzeitiges nach vorn Kicken beider Unterschenkel. Landung über Beugen der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke.

Tipp

Die Reifen aus der vorherigen Übung können als Hilfsmittel für die Anlaufsteuerung zunächst beibehalten werden. Diese dann je nach Leistungsstand der Lernenden schrittweise abbauen.



- Steigerungslauf ohne Trippeln und Schrittverlängerung
- Wechselseitiger, gegengleicher Armschwung
- Aktiver Fußaufsatz vor dem Absprungbalken
- Schnellkräftiger, einbeiniger Absprung vom Sprungbein

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 2

- Individueller Anlauf mit 12-16 Schritten
- Steigerungslauf ohne Trippeln und Schrittverlängerung
- Aktiver Fußaufsatz vor dem Absprungbalken
- Schnellkräftiger, einbeiniger Absprung vom Sprungbein

Lernstufe 3 – Flugphase und Landung im Langsitz

In dieser Lernstufe liegt der Fokus auf einem aktiven Einsatz von Sprung- und Schwungbein, der eine verlängerte Flugphase ermöglicht. Durch das schnellkräftige Nachschwingen des Sprungbeins und das dynamische nach vorn Kicken der Unterschenkel wird die Flugphase zusätzlich optimiert. Beim Landen werden die Arme und der Oberkörper möglichst weit nach vorn in Richtung der Füße gebracht, um ein Zurückfallen zu vermeiden und eine stabile Landung im Langsitz zu ermöglichen.

Übungen

1. Aufspringen auf den Mattenberg mit Poolnudel 8

Eine Weichbodenmatte wird längs zur Sprungrichtung ausgelegt. Am Anfang dieser Matte wird eine weitere Weichbodenmatte so überlappend aufgelegt, dass ein aufsteigender Mattenberg entsteht. Vor dem Mattenberg wird eine virtuelle Begrenzung des Anlaufs aufgestellt. Ein Sprungbrett wird mittig vor den Matten positioniert und kann optional mit einer Absprungmarkierung (z.B. Tapestreifen) versehen werden.

Ausgangsposition

Im Abstand von ca. 12-15 Metern zur Weichbodenmatte hintereinander stehend mit Blick in Laufrichtung.

Übungsablauf

Mit schnellem Anlauf wird das Sprungbrett erreicht, wo ein kraftvoller, einbeiniger Absprung mit dem Sprungbein erfolgt. Das Schwungbein schwingt nach vorn oben auf Hüfthöhe. Anschließend wird das Sprungbein aktiv unter dem Körper angehockt gefolgt von einem gleichzeitigen, dynamischen nach vorn Kicken beider Unterschenkel. Die Arme schwingen dabei mit der Poolnudel nach vorn unten, sodass diese „übersprungen“ wird. Anschließend wird die Poolnudel losgelassen. Die Landung erfolgt im Langsitz.



- **Einbeiniger Absprung vom Sprungbein**
- **Vorschwingen des Schwungbeins nach vorn oben auf Hüfthöhe**
- **Schnellkräftiges Nachschwingen des Sprungbeins zu einer langen Flugphase**
- **Oberkörper weit nach vorn bringen**
- **Landung im Langsitz**

2. Aufspringen auf den Mattenberg mit Poolnudel über die

Kastentreppe ▶

Eine Weichbodenmatte wird längs zur Sprungrichtung ausgelegt. Am Anfang dieser Matte wird eine weitere Weichbodenmatte so überlappend aufgelegt, dass ein aufsteigender Mattenberg entsteht. Zwei Oberteile eines Langkastens werden mittig mit aufsteigender Höhe vor den Matten positioniert und können optional mit einer Absprungmarkierung (z.B. Magnesia, flacher Bodenmarkierung) versehen werden.

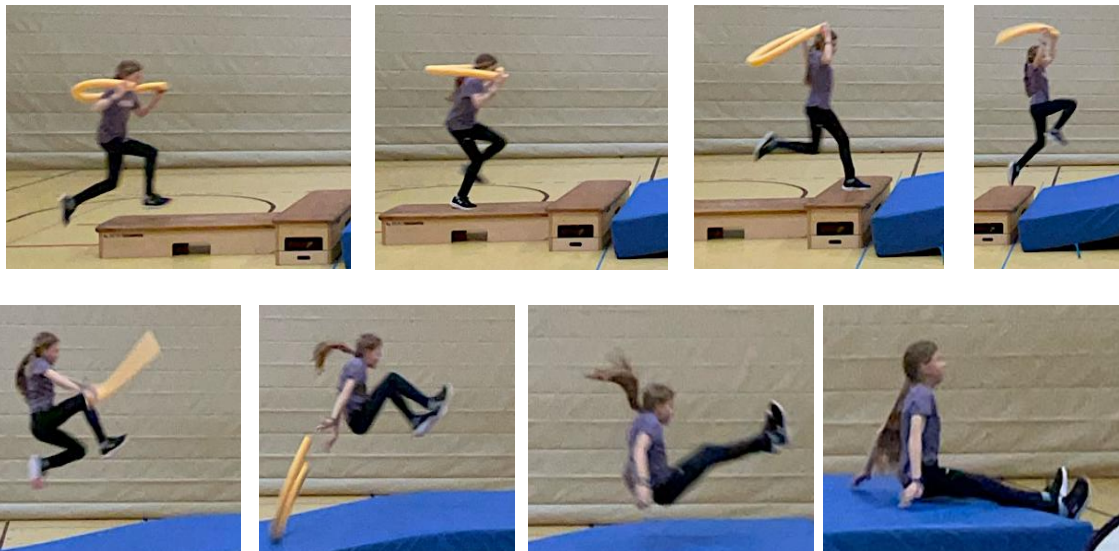


Ausgangsposition

Im Abstand von ca. 12-15 Metern zur Weichbodenmatte hintereinander stehend mit Blick in Laufrichtung.

Übungsablauf

Mit schnellem Anlauf wird die Kastentreppe erreicht, wobei jeweils ein Fuß abwechselnd auf die einzelnen Kastenteile gesetzt wird. Vom letzten Kastenoberteil erfolgt ein kraftvoller, einbeiniger Absprung. Dabei wird das Sprungbein aktiv unter dem Körper angehockt, gefolgt von einem gleichzeitigen, dynamischen nach vorn Kicken beider Unterschenkel. Die Arme schwingen dabei mit der Poolnudel nach vorn unten, sodass diese „übersprungen“ wird. Anschließend wird die Poolnudel losgelassen. Die Landung erfolgt im Langsitz.



- Aktiver Anlauf mit korrekter Schrittfolge über die Kastentreppe li-re-li oder re-li-re
- Kraftvoller Abdruck von der höchsten Kastenstufe
- Nach vorn oben auf Hüfthöhe Vorschwingen des Schwungbeins
- Schnellkräftiges Nachschwingen des Sprungbeins zu einer langen Flugphase
- Oberkörper weit nach vorn bringen
- Landung im Langsitz

3. Kasten-Weitsprung ▶ 10



Eine kleine Matte quer vor den beiden Langkastenoberteilen.

Dahinter liegt eine kleine dünne Matte quer vor einer längs liegenden Weichbodenmatte. Kastenoberteil mit Absprungmarkierung (Tape) am Ende.

Ausgangsposition

Stehend vor einem Langkasten mit Blick in Sprungrichtung.

Übungsablauf

Aus dem kurzen Anlauf aktiver Absprung vor der Absprungmarkierung auf dem Ende des Kastenoberteils mit Landung im Langsitz.



Tipp

Zu Beginn die kleine dünne Matte vor der Weichbodenmatte wegnehmen und die Niedersprungmatte direkt an die Längskasten heranlegen.

- **Aktiver Anlauf mit korrekter Schrittfolge über die Kastentreppe li-re-li oder re-li-re**
- **Kraftvoller Abdruck von der höchsten Kastenstufe**
- **Nach vorn oben auf Hüfthöhe Vorschwingen des Schwungbeins**
- **Schnellkräftiges Nachschwingen des Sprungbeins**
- **Nach vorn Kicken beider Unterschenkel**
- **Arme und Oberkörper weit nach vorn verlagern**
- **Landung im Langsitz**

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 3

- **Aktiver Sprung- und Schwungbeineinsatz**
- **Gebeugtes Schwungbein auf Hüfthöhe bringen**
- **Schnellkräftiges Nachschwingen des Sprungbeins**
- **Nach vorn Kicken beider Unterschenkel**
- **Arme und Oberkörper weit nach vorn verlagern**
- **Landung im Langsitz**

Lernstufe 4 – Gesamtbewegung

Der Fokus liegt auf der Gesamtbewegung, wobei die Lernenden die einzelnen Bewegungsmerkmale zu einem flüssigen Ablauf kombinieren. Schwerpunkte sind weiterhin der aktive Fußaufsatz des Sprungbeins mit der gesamten Sohle und der nachfolgende schnellkräftige Absprung vom Sprungbein.

Nach einem schnellen Steigerungslauf erfolgt ein aktiver Absprung mit einem hohen Schwungbeineinsatz bis Hüfthöhe. Das Sprungbein bleibt lange gestreckt hinten (Sprintfigur), bevor es schnell unter dem Körper angehockt und beide Unterschenkel nach vorn gekickt werden. Der Oberkörper wird mit den Armen weit nach vorn zu den Füßen geklappt. Hinzu kommt der schnelle Steigerungslauf bis zum Absprung.

1. Sprung in die Weitsprunggrube ▶ 11

Ausgangsposition

Im Abstand von ca. 12-15 Metern zur Weichbodenmatte hintereinander stehend mit Blick in Laufrichtung.

Übungsablauf

Zu Beginn sollte der erste Schritt immer mit dem gleichen Bein erfolgen.

Schneller Steigerungslauf bis zum Absprung. Kräftiger einbeiniger Absprung vor der Weitsprunggrube. Aktives Anhocken des Sprungbeins vor dem Körper mit anschließendem, gleichzeitigem nach vorn Kicken beider Unterschenkel und aktivem nach vorn Klappen des Oberkörpers. Amortisierende Landung über Beugen der Sprung-, Knie- und Hüftgelenke.



Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 4

- Steigerungslauf mit einbeinigem, kräftigem Absprung über den Fußballen mit Streckung von Sprung-, Knie- und Hüftgelenk
- Aktives vor hoch Schwingen von Schwung- und nachfolgendem Sprungbein
- Nach vorn Verlagern von Armen und Oberkörper bei gleichzeitigem nach vorn Kicken der Unterschenkel
- Amortisierende beidbeinige Landung durch Beugen in den Sprung-, Knie- und Hüftgelenken bei Bodenkontakt



1

Technikleitbild Weitsprung über die Schrittsprungtechnik



Ausgangsposition und Anlauf	Absprungvorbereitung	Absprung	Flugphase	Landung
<ul style="list-style-type: none"> - Stehend in Schrittstellung in ca. 15-20 Metern Abstand zum Absprungbalken. Zu Beginn sollte der erste Schritt immer mit dem gleichen Bein erfolgen. - Der Anlauf erfolgt mit 12-16 sich tempo-steigernden rhythmischen Schritten. Steigerungslauf ohne Trippeln und Schrittverlängerung. 	<ul style="list-style-type: none"> - Die Oberkörpervorlage wird auf den letzten 3-4 Schritten aufgelöst. - Kurzer letzter Schritt - Aktiver greifender Fußaufsatz auf der gesamten Fußsohle. - Leichte Oberkörper-rücklage vor dem Absprung. 	<ul style="list-style-type: none"> - Einbeiniger schnellkräftiger Absprung über das Sprungbein. - Aktives Schwingen des Schwungbeins nach vorn oben bis auf Hüfthöhe (Sprintposition). - Explosive vollständige Körperstreckung. - Die Arme sind gegengleich und fest. 	<ul style="list-style-type: none"> - Das Schwungbein bleibt möglichst lange vorn oben, das Sprungbein gestreckt hinten. - Das Sprungbein wird nun ebenfalls schnell angehockt. - Beide Unterschenkel werden parallel zum Boden nach vorn gekickt. - Die Arme und den Oberkörper aktiv nach vorn bringen. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aktives nach vorn Klappen des gesamten Oberkörpers und der Arme mit dem ersten Bodenkontakt. - Fußaufsatz möglichst weit vorne. - Amortisierende Landung durch Beugen in den Sprung-, Knie- und Hüftgelenken.



Lernstufen- Check



Ausgangsposition und Anlauf		Absprungvorbereitung		Absprung		Flugphase		Landung	
									
Check		Check		Check		Check		Check	
✓		✓		✓		✓		✓	
Schrittstellung in ca. 15-20 Metern Abstand zum Absprungbalken.		Kurzer letzter Schritt		Einbeiniger schnellkräftiger Absprung vom Sprungbein.		Das Schwungbein bleibt möglichst lange vorn oben, das Sprungbein gestreckt hinten.		Aktives nach vorn Klappen des gesamten Körpers.	
Individueller Anlauf mit 12-16 Schritten.		Aktiver greifender Fußaufsatz auf der gesamten Fußsohle.		Aktiver Schwungbeineinsatz nach vorn oben bis auf Hüfthöhe.		Schnellkräftiges Nachschwingen des Sprungbeins.		Fußaufsatz möglichst weit vorn.	
Steigerungslauf ohne Trippeln und Schrittlängerung.				Das Sprung-, Knie- und Hüftgelenk des Sprungbeins sind gestreckt. Die Arme schwingen gegengleich		Beide Unterschenkel werden parallel zum Boden nach vorn gekickt. Arme und Oberkörper aktiv nach vorn bringen.		Amortisierende beidbeinige Landung durch Beugen in den Sprung-, Knie- und Hüftgelenken.	


3.1

Schüler – Check

NAME:

Ergänze die fehlenden Begriffe und hake, die von Dir erfüllten Technikmerkmale, ab.



Ablauf	Technikelemente	Check ✓
<p>Ausgangsposition und Anlauf</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Du startest in der in ca. 15-20 Metern Abstand zum Absprungbalken. ----- • Dein erfolgt mit 12-16 schnellen Schritten. ----- 	<p>-----</p> <p>-----</p>
<p>Absprungvorbereitung</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Deinen letzten Schritt setzt du und nach vorn. ----- • Dein Fußaufsatz beim letzten Schritt erfolgt aktiv über die gesamte ----- 	<p>-----</p> <p>-----</p>



Schüler – Check

NAME:

Ergänze die fehlenden Begriffe und hake, die von Dir erfüllten Technikmerkmale, ab.



Ablauf	Technikelemente	Check ✓
<p>Absprung</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Du springst mit deinem Sprungbein und ab. ----- • Du schwingst dein aktiv nach vorn oben bis auf Hüfthöhe. ----- • Das Hüft-, Knie- und Sprunggelenk deines Sprungbeins sind ----- • Deine schwingen gegengleich. ----- 	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>
<p>Flugphase</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Schwungbein bleibt möglichst lange, das Sprungbein hinten. ----- • Das Sprungbein wird nun ebenfalls schnell unter dem angehockt. ----- • Beide werden parallel zum Boden nach vorn gekickt. ----- • Den und die aktiv nach vorn bringen. ----- 	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>


3.3

Schüler – Check

NAME:

Ergänze die fehlenden Begriffe und hake, die von Dir erfüllten Technikmerkmale, ab.

Ablauf	Technikelemente	Check 
<p>Landung</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Landung durch in den Sprung-, Knie- und Hüftgelenken bei Bodenkontakt. ----- Aktives nach vorn Klappen des gesamten Körpers mit 	<p>-----</p> <p>-----</p>



Musterlösung Schüler – Check

Ausgangsposition und Anlauf	<ul style="list-style-type: none"> Du startest in der Schrittstellung in ca. 15-20 Metern Abstand zum Absprungbalken. Dein Anlauf erfolgt mit 12-16 sich steigernden rhythmischen Schritten. 	Check ✓ ----- -----
Absprungvorbereitung	<ul style="list-style-type: none"> Deinen letzten Schritt setzt du kurz Dein Fußaufsatz beim letzten Schritt erfolgt aktiv über die gesamte Fußsohle. 	----- -----
Absprung	<ul style="list-style-type: none"> Du springst mit deinem Sprungbein einbeinig und schnellkräftig ab. Du schwingst dein Schwungbein aktiv nach vorn oben bis auf Hüfthöhe. Das Sprung-, Knie- und Hüftgelenk deines Sprungbeins sind gestreckt. Deine Arme sind gegengleich und fest. 	----- ----- ----- -----
Flugphase	<ul style="list-style-type: none"> Das Schwungbein bleibt möglichst lange vorn oben, das Sprungbein gestreckt hinten. Das Sprungbein wird nun ebenfalls schnell unter dem Körper angehockt. Beide Beine werden parallel zum Boden nach vorn gekickt. Den Oberkörper und die Arme aktiv nach vorn bringen. 	----- ----- ----- -----
Landung	<ul style="list-style-type: none"> Landung durch Beugen in den Sprung-, Knie- und Hüftgelenken bei Bodenkontakt. Aktives nach vorn Klappen des gesamten Körpers mit Bodenkontakt. 	----- -----



Beobachtungsmerkmale

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 1

- Aktiver Fußaufsatz des Sprungbeins
- Schnellkräftiger, einbeiniger Absprung vom Sprungbein
- Aktiver Schwungbeineinsatz nach vorn oben bis auf Hüfthöhe und "Einfrieren" der Position
- Oberkörper aufrecht und Blick nach vorn
- Sprungbein wird festgelegt

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 2

- Individueller Anlauf mit 12-16 Schritten
- Steigerungslauf ohne Trippeln und Schrittverlängerung
- Aktiver Fußaufsatz vor dem Absprungbalken
- Schnellkräftiger, einbeiniger Absprung vom Sprungbein

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 3

- Aktiver Sprung- und Schwungbeineinsatz
- Gebeugtes Schwungbein auf Hüfthöhe bringen
- Schnellkräftiges Nachschwingen des Sprungbeins
- Nach vorn Kicken beider Unterschenkel
- Arme und Oberkörper weit nach vorn verlagern
- Landung im Langsitz

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 4

- Steigerungslauf mit einbeinigem, kräftigem Absprung über den Fußballen mit Streckung von Sprung-, Knie- und Hüftgelenk
- Aktives vor hoch Schwingen von Schwung- und nachfolgendem Sprungbein
- Nach vorn Verlagern von Armen und Oberkörper bei gleichzeitigem nach vorn Kicken der Unterschenkel
- Amortisierende beidbeinige Landung durch Beugen in den Sprung-, Knie- und Hüftgelenken bei Bodenkontakt





Bewertungsbogen ¹

Für Kinder zwischen 10 und 11 Jahren Weitsprung

Ablauf

Jeder Lernende darf die Länge des Anlaufes selbst bestimmen.

Der Absprung in die Sandgrube erfolgt entweder aus einer 80 cm breiten Absprungfläche oder einem im Boden befindlichen Balken.

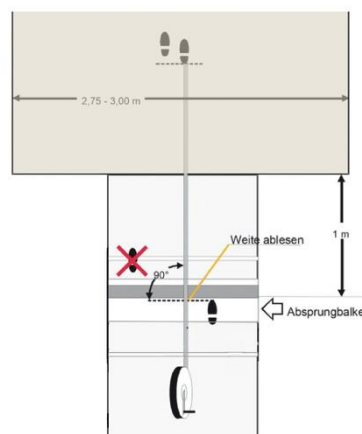
Jeder Lernende hat drei Sprünge, bei denen die Anlauflänge frei gewählt werden darf.

Bewertung

Die Bewertung hängt davon ab, ob der Absprung vom Balken oder aus einer Absprungfläche heraus erfolgt.

Beim Absprung mit Balken wird vom hintersten Punkt des Eindrucks im Sand senkrecht bis zur vorderen Kante des Balkens gemessen.

Beim Sprung aus einer Absprungfläche wird vom hintersten Punkt des Eindrucks im Sand senkrecht bis zu der Höhe gemessen, an welcher sich beim Absprung der vorderste Teil des Fußes befand.



Hinweis: Der Zonenweitsprung wird von 6-9 Jahre angeboten.

Mädchen (Angabe in m)

10 - 11		
Bronze	Silber	Gold
2,30	2,60	2,90

12 - 13		
Bronze	Silber	Gold
2,80	3,10	3,40

14 - 15		
Bronze	Silber	Gold
3,20	3,50	3,80

16 - 17		
Bronze	Silber	Gold
3,40	3,70	4,00

Jungen (Angaben in m)

10 - 11		
Bronze	Silber	Gold
2,60	2,90	3,20

12 - 13		
Bronze	Silber	Gold
3,20	3,50	3,80

14 - 15		
Bronze	Silber	Gold
3,80	4,10	4,40

16 - 17		
Bronze	Silber	Gold
4,30	4,60	4,90

¹ Deutscher Olympischer Sportbund e. V. (Hrsg.) Prüfungswegweiser inklusive Prüfungsbestimmungen für Menschen mit Behinderung

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungs-ort	Erscheinungs-jahr	Verlag
DOSB	PRÜFUNGSWEGWEISER inklusive Prüfungsbestimmungen für Menschen mit Behinderung	Frankfurt am Main	2021	Westdeutsche Verlags- und Druckerei GmbH

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Schülerinnen und Schüler der 2. Klasse der Grundschule Metternich Oberdorf und der 5. Klasse der KGS Kirchberg

Video

Nummer	Urheber
1-5, 7-11	Schülerinnen und Schüler der KGS Kirchberg
6 (a-d)	Schüler der 2. Klasse der Grundschule Metternich Oberdorf

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Alexander Backes	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz
Kathrin Königs		Deutscher Leichtathletik-Verband