



DEUTSCHES SPORTABZEICHEN

ZONENWEITSPRUNG



KNSU



Creative-Commons-Lizenz Namensnennung, Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International (CC BY-SA 4.0)

Autoren:

A. Backes K. Königs
L. Johann J. Müller
F. Muharemi S. Rosenthal

M. Tolksdorf
J. Weber



Übersicht

- **Lernstufenplan**
 - Angestrebte Ziele
- **Lernstufe 1 – Einbeiniger Absprung**
 - Übungen
 - 1. Sprunggarten
 - 2. Pferdchensprünge
 - 3. Absprungbein finden
- **Lernstufe 2 – Beidbeinige Landung**
 - Übungen
 - 1. Mattenhopser mit beidbeiniger Landung
 - 2. Einbeiniger Absprung vom Kastenoberteil
 - 3. Zielspringen
- **Lernstufe 3 – Einbeiniger Absprung aus einem schnellen Anlauf**
 - Übungen
 - 1. Anlauf mit Reifen
 - 2. Schneller Anlauf mit Absprung
- **Lernstufe 4 – Flugphase**
 - Übungen
 - 1. Absprung vom Kastenoberteil
 - 2. Bananenkisten überspringen
- **Lernstufe 5 – Gesamtbewegung**
 - Übung
 - 1. Sprung in die Weitsprunggrube
- **Arbeitsmaterial**
 - Technikleitbild Zonenweitsprung (1)
 - Lernstufen – Check ✓ (2)
 - Schüler – Check ✓ (3.1-3.3)
 - Musterlösung Schüler – Check ✓ (4.1-4.2)
 - Bewertungsbogen (5.1-5.2)
 - Beobachtungsmerkmale (6)
- **Videos**
 - Sprunggarten (1)
 - Pferdchensprünge (2)
 - Absprungbein finden (3)
 - Mattenhopser mit beidbeiniger Landung (4)
 - Einbeiniger Absprung vom Kastenoberteil (5)
 - Zielspringen (6)
 - Anlauf mit Reifen (7a-7d)
 - Schneller Anlauf mit Absprung (8)
 - Absprung vom Kastenoberteil (9)
 - Bananenkisten überspringen (10)
 - Sprung in die Weitsprunggrube (11)
- **Quellenverzeichnis**

Lernstufenplan

Über vier Lernstufen hinweg soll der Zonenweitsprung mit spielerischen Übungen erlernt werden. Die Lernstufen beinhalten 2-4 Leistungsmerkmale, die von allen Schülerinnen und Schülern erreicht werden sollten, um in die nächste Lernstufe übergehen zu können. Auf jeder Lernstufe wird die Gesamtbewegung ausgeführt, wobei der Lernschwerpunkt auf den ausgewiesenen Bewegungsmerkmalen liegt. Die anderen Merkmale sind zu vernachlässigen. Bei Leistungsunterschieden der Schülerinnen und Schüler lassen sich mit den optional aufgelisteten Merkmalen Differenzierungen im Unterricht vornehmen.



Angestrebte Ziele

Stufe 1 – Einbeiniger Absprung

- **Aktiver Fußaufsatz auf die gesamte Fußsohle (Sprungbein)**
- **Absprung durch nacheinander folgende Fuß-, Knie- und Hüftstreckung**
- **Oberkörper aufrecht und ruhig**
- **Blick nach vorn in Zielrichtung**
- **Gegenläufige Armhaltung im Absprung**

Differenzierungsangebot

- Hoher Kniehub beim Vorschwingen des Schwungbeins im Absprung
- Abfedernde beidbeinige Landung

Stufe 2 – Beidbeinige Landung

- **Aktives Greifen beim Bodenkontakt mit den Füßen**
- **Oberkörper und Arme bleiben so lange wie möglich vorn**
- **Abfedernde beidbeinige Landung über Fuß-, Knie- und Hüftgelenk**

Differenzierungsangebot

- Wechselseitiger, gegengleicher Armschwung
- Oberkörpervorlage im Anlauf
- Hoher Kniehub beim Vorschwingen des Schwungbeins im Absprung

Stufe 3 – Einbeiniger Absprung aus einem schnellen Anlauf

- **Schneller Anlauf (Steigerungslauf)**
- **Wechselseitiger, gegengleicher Armschwung**
- **Oberkörpervorlage im Anlauf**
- **Schnellkräftiger einbeiniger Absprung**
- **Aktives Anhocken des Absprungbeines**
- **Gleichzeitiges Kicken beider Unterschenkel nach vorn**

Differenzierungsangebot

- Hoher Kniehub beim Vorschwingen des Schwungbeins im Absprung

Stufe 4 – Flugphase

- **Hoher Kniehub beim Vorschwingen des Schwungbeins**
- **Absprungbein bleibt lange gestreckt hinten**
- **Schnellkräftiges Anhocken des Absprungbeins und nach vorn Kicken beider Unterschenkel**
- **Oberkörper klappt nach vorn und Arme werden aktiv nach vorn zu den Füßen gebracht (Klappmesser)**

Stufe 5 – Gesamtbewegung

- **Höchstmögliche Geschwindigkeit nach dem Anlauf**
- **Dynamische Koordination der Teilbewegungen**
- **Optimales Timing beim Absprung**

Lernstufe 1 – Einbeiniger Absprung

Hier wird besonders auf das Erlernen des korrekten Fußaufsatzes auf der gesamten Fußsohle und einem nach vorn gerichteten Blick der Fokus gelegt.

Das Gefühl für das individuell passende Absprungbein soll durch entsprechende Übungen erfahren und geschult werden. Der Absprung erfolgt über eine Streckung im Fuß-, Knie- und Hüftgelenk. Zusätzlich wird darauf geachtet, dass der Blick nach vorn ins Ziel gerichtet ist.

Übungen

1. Sprunggarten ▶ 1

Eine Hälfte des Hallenfeldes ist durch Markierungen abgesteckt. Verschiedene kleine Hindernisse werden auf Bahnen in der Turnhalle / auf der Freifläche verteilt (Bananenkartons, kleine Kästen, Bänke, Schaumstoffblöcke...).

Ausgangsposition

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

Übungsablauf

Rhythmisches Überlaufen der Hindernisse. Anschließendes einbeiniges Überspringen der Hindernisse (mit einem Bein abspringen und Absprungbein strecken). Mit dem anderen Bein landen und direkt weiterlaufen.



- **Aktiver Fußaufsatz auf der gesamten Fußsohle**
- **Der Blick ist nach vorn in Zielrichtung**
- **Absprungpunkt finden**

2. Pferdchensprünge ▶ 2

Eine Hälfte des Volleyballfeldes ist durch Markierungen abgesteckt. Verschiedene kleine Hindernisse werden auf Bahnen in der Turnhalle / auf der Freifläche verteilt (Bananenkartons, kleine Kästen, Bänke, Schaumstoffblöcke...).

Ausgangsposition

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

Übungsablauf

Rhythmisches Überspringen der Hindernisse im Pferdchensprung (Absprungbein wird nach vorne oben gezogen). Mit dem anderen Bein landen und weiterlaufen bis zum nächsten Sprung (zur Schulung des Absprungs)



- **Aktiver Fußaufsatz mit der gesamten Fußsohle**
- **Absprung durch Fuß-, Knie- und Hüftstreckung**
- **Blick nach vorn in Zielrichtung**
- **Absprungpunkt finden**

3. Absprungbein finden ▶ 3

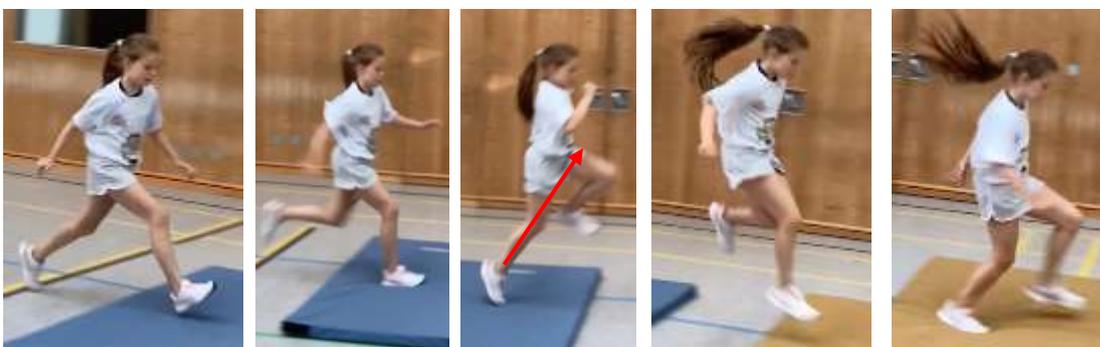
Eine Strecke von 15 Metern ist durch zwei Markierungen (Start-/Ziellinie) abgesteckt. In Abständen von 5 Metern werden schmale Gräben durch Klebeband markiert.

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. Landung auf dem rechten Bein. Beinwechsel im nächsten Durchgang.



- **Absprungbein finden**
- **Anziehen der Fußspitze vor dem Bodenkontakt**
- **Aktiver Fußaufsatz mit der gesamten Fußsohle**
- **Aktiver Kniehub nach vorn oben**

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 1

- | |
|---|
| • Aktiver Fußaufsatz auf de gesamte Fußsohle (Sprungbein) |
| • Absprung durch nacheinander folgende Fuß-, Knie- und Hüftstreckung |
| • Oberkörper aufrecht und ruhig |
| • Blick nach vorn in Zielrichtung |
| • Gegenläufige Armhaltung im Absprung |

Lernstufe 2 – Beidbeinige Landung

In dieser Lernstufe liegt der Fokus auf einer abfedernden Landung durch Beugen des Hüft-, Knie und Fußgelenks. Die Arme werden bei der Landung möglichst weit nach vorn zu den Füßen gebracht, um ein Zurückfallen zu verhindern.

Übungen

1. Mattenhopser mit beidbeiniger Landung 4

Ein Klebestreifen wird im Abstand von 50cm vor eine kleine Matte geklebt. Mit einem Abstand von ca. 3 Metern wird hinter die kleine Matte ein weiterer Klebestreifen und 50 cm Abstand zur nächsten kleinen Matte geklebt. Alle Matten liegen quer zum Anlaufpunkt.

Ausgangsposition

Im Abstand von ca. 5-10 Metern zum ersten Klebestreifen hintereinanderstehend, der Blick ist nach vorn gerichtet.

Übungsablauf

Anlauf bis zum Klebestreifen. Schnellkräftiger einbeiniger Absprung auf die kleine Matte. Abfedernde beidbeinige Landung mit anschließendem Weiterlaufen. Der Ablauf wiederholt sich vor der nächsten Absprungmarkierung.



- Aktives nach vorn führen der Beine
- Abfedernde beidbeinige Landung über Fuß-, Knie- und Hüftgelenk

2. Einbeiniger Absprung vom quergestellten Kastenoberteil 5

Eine Weichbodenmatte liegt längst vor der Wand. Vor der Weichbodenmatte liegt eine kleine Matte quer. Parallel davor befindet sich ein quergestelltes Kastenoberteil als Absprunghilfe.

Ausgangsposition

Vor dem längsgestellten Kastenoberteil hintereinanderstehend, der Blick ist nach vorn gerichtet.



Übungsablauf

Schnellkräftiger einbeiniger Absprung auf dem Kastenoberteil ohne Anlauf. Aktives Anhocken des Absprungbeins unter dem Körper und anschließend gleichzeitiges nach vorn kicken beider Unterschenkel. Abfedernde beidbeinige Landung über Beugen der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke.



- Aktives nach vorn führen der Unterschenkel
- Oberkörper und Arme bleiben so lange wie möglich vorn
- Abfedernde beidbeinige Landung über Fuß-, Knie- und Hüftgelenk

3. Zielspringen ▶ 6

Eine kleine Matte liegt quer an der Wand und eine Weichbodenmatte liegt längst davor. Vor der Weichbodenmatte liegt eine kleine Matte quer. Parallel davor befindet sich ein quer-gestellter Kastenoberteil als Absprunghilfe. Auf der Weichbodenmatte liegt ein Fahrradreifen. Die Startlinie ist in 10-15 Metern mit einem Hütchen markiert.



Ausgangsposition

Auf die Weichbodenmatte wird in unterschiedlichen Abständen ein Fahrradreifenmantel gelegt.

Übungsablauf

Rhythmischer Steigerungslauf bis zum Absprungkasten. Schnellkräftiger einbeiniger Absprung auf dem Kastenober-teil. Aktives Anhocken des Absprungbeins unter dem Körper und anschließend gleichzeitiges nach vorn kicken beider Unterschenkel. Der Oberkörper wird mit den Armen weit nach vorn zu den Füßen geführt. Abfedernde beidbeinige Landung im Reifen und das Gesäß durch Beugen der Knie nah an die Füße bringen und damit ein Zurückfallen. Des Körpers zu vermeiden. Anschließend eigenständig den Reifen auf der Weichbodenmatte variieren.



- **Kräftiger Absprung vom Kasten**
- **Aktives Anhocken des Absprung-Beines**
- **Oberkörper vorn**
- **Abfedernde Landung**

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 2

- **Aktives Greifen beim Bodenkontakt mit den Füßen**
- **Oberkörper und Arme bleiben so lange wie möglich vorn**
- **Abfedernde beidbeinige Landung über Fuß-, Knie- und Hüftgelenk**

Lernstufe 3 – Einbeiniger Absprung aus schnellem Anlauf

Das Ziel dieser Lernstufe ist es aus einem schnellen Anlauf schnellkräftig und einbeinig abzuspringen. Dabei werden Übungen durchlaufen, welche das schnelle Anlaufen und den wechselarmigen und gegengleichen Armschwung schulen. Eine optimale Koordinierung soll die bestmögliche Vorbereitung für einen einbeinigen Absprung aus dem schnellen Anlauf bieten.

Um Verletzungen vorzubeugen, ist die Verwendung von alten Fahrreifen bei diesen Übungen empfehlenswert.

Übungen

1. Anlauf mit Reifen 7a - 7d

Eine Weichbodenmatte wird längs gelegt. Davor wird im ersten Durchgang ein (Fahrrad-)Reifen 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 Körperschwerpunkt abzusenken und den vorletzten Schritt zu verlängern für eine gute Absprungposition (anschließendes Aufrichten des Oberkörpers). Die Startlinie ist mit einem Hütchen markiert und befindet sich ca. 7-10 Meter von der Weichbodenmatte entfernt.

Ausgangsposition

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

Übungsablauf

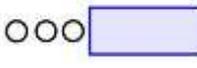
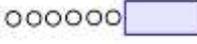
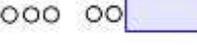
Schneller Anlauf durch die Reifen bis zum letzten Reifen.

Dort erfolgt ein schnellkräftiger einbeiniger Absprung. Aktives Anhocken des Absprungbeins unter dem Körper und anschließendes gleichzeitiges nach vorn Kicken beider Unterschenkel. Abfedernde Landung über Beugen der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke.

Tipps

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



Reifen: Durchgang 1-4			
Durchgang	Aufbau	Ablauf	Reifen und Matte
1 	Es wird ein Reifen vor die Weichbodenmatte positioniert: Absprungreifen	Schneller Anlauf mit anschließendem schnellkräftigem und einbeinigem Absprung aus dem dort befindlichen Reifen, welcher den Absprung markiert.	
2 	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 	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 	Drittletzten Reifen rausnehmen (Verlängerung des vorletzten Anlaufschritts, verkürzter letzter Anlaufschritt)	Schneller Anlauf mit verlängertem vorletzten Anlaufschritt und anschließendem kurzen letzten Anlaufschritt. Schnellkräftiger und einbeiniger Absprung aus dem dort befindlichen Reifen, welcher den Absprung markiert.	

- **Schneller Anlauf (Steigerungslauf)**
- **Wechselfeitig, gegengleicher Armschwung**
- **Oberkörpervorlage**
- **Schnellkräftiger einbeiniger Absprung**

2. Schneller Anlauf mit Absprung ▶ 8

Vor einer Weichbodenmatte werden zwei Kastenoberteile längst hintereinander gesetzt. Die Startlinie ist in 7-10 Metern mit einem Hütchen markiert.

Ausgangsposition

Im Abstand von ca. 7-10 Metern zum Absprungkasten stehend hintereinander mit einem nach vorn gerichteten Blick.

Übungsablauf

Schneller Anlauf bis zum Absprungkastenoberteil. Schnellkräftiger einbeiniger Absprung auf dem letzten Teil des Kastenoberteils. Aktives Anhocken des Absprungbeins unter dem Körper und anschließendes gleichzeitiges nach vorn Kicken beider Unterschenkel. Abfedernde Landung über Beugen der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke.



Variante

Zwischen den Absprungkasten und die Weichbodenmatte kann eine kleine Turnmatte quergelegt werden, um ein hängenbleiben an der Weichbodenmattenkante zu verhindern.

- **Rhythmisierte schneller Anlauf**
- **Wechselseitiger, gegengleicher Armschwung**
- **Oberkörper vorlage**
- **Schnellkräftiger einbeiniger Absprung**
- **Aktives Anhocken des Absprungbeins**
- **Gleichzeitiges Kicken beider Unterschenkel**

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 3

- **Schneller Anlauf (Steigerungslauf)**
- **Wechselseitiger, gegengleicher Armschwung**
- **Oberkörper vorlage im Anlauf**
- **Schnellkräftiger einbeiniger Absprung**
- **Aktives Anhocken des Absprungbeins**
- **Gleichzeitiges Kicken beider Unterschenkel nach vorn**

Lernstufe 4 – Flugphase

Durch einen aktiven hohen Kniehub des Schwungbeins wird die Flugphase verbessert. Das Absprungbein bleibt zu Beginn gestreckt hinten, 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 geführt.

Übungen

1. Absprung vom Kastenoberteil 9

Eine kleine Matte liegt quer an der Wand und eine Weichbodenmatte liegt längst vorneweg. Vor der Weichbodenmatte ist eine kleine Matte quer positioniert. Davor befindet sich ein längsgestelltes Kastenoberteil als Absprunghilfe. Die Startlinie ist in 7-10 Metern mit einem Hütchen markiert.



Ausgangsposition

Kinder stehen hintereinander mit Blick nach vorn.

Übungsablauf

Rhythmischer Steigerungslauf bis zum Absprungkasten. Schnellkräftiger einbeiniger Absprung auf dem Kasten. Aktives Anhocken des Absprungbeins vor dem Körper und anschließendes gleichzeitiges nach vorn Kicken beider Beine. Abfedernde Landung über Beugen der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke.



- **Hoher Kniehub beim Vorschwingen des Schwungbeins**
- **Absprungbein bleibt lange gestreckt hinten**
- **Schnellkräftiges Anhocken und nach vorn Kicken der Unterschenkel**

2. Bananenkisten überspringen ▶ 10

Eine Bananenkiste wird hinter der Absprungrzone in die Sprunggrube gelegt.



Ausgangsposition

Im Abstand von ca. 10-15 Metern zur Absprungrzone stehend hintereinander mit einem nach vorn gerichteten Blick.

Übungsablauf

Schneller Steigerungslauf bis zum Absprung. Kräftiger einbeiniger Absprung vor der Grube. Aktives Anhocken des Absprungbeins vor dem Körper und anschließend gleichzeitiges nach vorn Kicken beider Beine. Abfedernde Landung über Beugen der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke.



Variation 1

Mehrere Bananenkartons hintereinander/übereinander aufstellen.

Variation 2

Eine Höhe mithilfe einer Zauberschnur abstecken/vorgeben.

- **Hoher Kniehub beim Vorschwingen des Schwungbeins**
- **Absprungbein bleibt lange gestreckt hinten**
- **Schnellkräftiges Anhocken und nach vorn Kicken beider Unterschenkel**

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 4

- **Hoher Kniehub beim Vorschwingen des Schwungbeins**
- **Absprungbein bleibt lange gestreckt hinten**
- **Schnellkräftiges Anhocken und nach vorn Kicken beider Unterschenkel**

Lernstufe 5 – Gesamtbewegung

Nun liegt der Fokus auf der Gesamtbewegung. Die Lernenden kombinieren die einzelnen Bewegungsmerkmale zu einem flüssigen Ablauf. Dabei liegt der Fokus weiterhin auf dem Abdruck über die ganze Fußsohle und dem aktiven Schwungbeineinsatz, nach vorn Kicken der Unterschenkel und das nach vorn Abklappen des Oberkörpers.

Übung

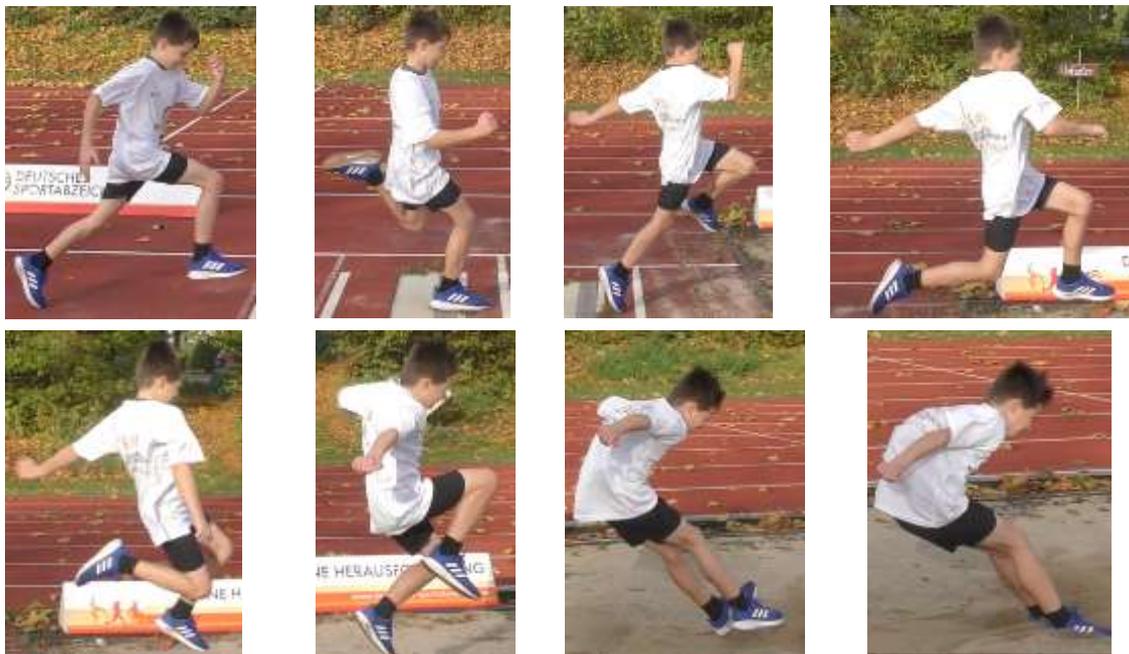
1. Sprung in die Weitsprunggrube 11

Ausgangsposition

Im Abstand von ca. 10-15 Metern zur Absprungrzone stehend hintereinander mit einem nach vorn gerichteten Blick.

Übungsablauf

Schneller Steigerungslauf bis zum Absprung. Kräftiger einbeiniger Absprung vor der Grube. Aktives Anhocken des Absprungbeins vor dem Körper und anschließend gleichzeitiges nach vorn Kicken beider Unterschenkel. Der Oberkörper klappt nach vorn ab, die Arme werden aktiv nach vorn zu den Füßern gebracht (Klappmesser). Abfedernde Landung über Beugen der Fuß-, Knie- und Hüftgelenke.



Beobachtungsmerkmale Lernstufe 5

- Höchstmögliche Geschwindigkeit nach dem Anlauf
- Dynamische Koordination der Teilbewegungen mit Klappbewegung
- Optimales Timing beim Absprung



1

Technikleitbild Zonenweitsprung



1

2

3

4

5

6

7

8

9

Ausgangsposition und Anlauf (1)	Absprungvorbereitung (2)	Absprung (3)	Flugphase (4-6)	Landing (7-9)
<ul style="list-style-type: none"> - Stehend in Schrittstellung in ca. 15-20 Metern Abstand zum Absprungbalken. - Der Anlauf erfolgt mit 10-14 sich steigernden rhythmischen Schritten. (Steigerungslauf). 	<ul style="list-style-type: none"> - Die Oberkörpervorlage wird auf den letzten 3-4 Schritten aufgelöst. - Leichte Oberkörperrücklage vor dem Absprung. - Langer letzter Schritt flach nach vorn. - Aktiver Fußaufsatz auf der gesamten Fußsohle. 	<ul style="list-style-type: none"> - Einbeiniger schnellkräftiger Absprung über das Sprungbein. - Aktives Schwingen des Schwungbeins nach vorn bis zur Waagerechten (Oberschenkel)/ (Sprintposition). - Das Fuß-, Knie- und Hüftgelenk des Sprungbeins sind gestreckt. - Die Arme sind gegengleich und fest. 	<ul style="list-style-type: none"> - Das Schwungbein bleibt solange wie möglich gebeugt vorn oben. Das Absprungbein bleibt möglichst lang gestreckt hinten. - Das Absprungbein wird nun ebenfalls schnell angehockt. - Beide Unterschenkel werden parallel zum Boden nach vorn gekickt. - Die Arme und der Oberkörper werden aktiv nach vorn geführt. 	<ul style="list-style-type: none"> - Abfedernde Landung durch Beugen in den Fuß-, Knie- und Hüftgelenken. - Aktives nach vorn führen des gesamten Oberkörpers mit dem ersten Bodenkontakt.



Lernstufen – Check

Ausgangsposition und Anlauf	Absprungvorbereitung	Absprung	Flugphase	Landung
 <p style="text-align: right;">Check ✓</p>	 <p style="text-align: right;">Check ✓</p>	 <p style="text-align: right;">Check ✓</p>	 <p style="text-align: right;">Check ✓</p>	 <p style="text-align: right;">Check ✓</p>
Schrittstellung in ca. 15-20 Metern Abstand zum Absprungbalken.	Die Oberkörpervorlage wird auf den letzten 3-4 Schritten aufgelöst.	Einbeiniger schnellkräftiger Absprung über das Sprungbein	Das Schwungbein bleibt möglichst lange vorn oben, das Absprungbein gestreckt hinten.	Abfedernde Landung durch Beugen in den Fuß, Knie und Hüftgelenken.
Schneller Anlauf mit 10-14 Schritten.	Leichte Oberkörperrücklage vor dem Absprung.	Aktives Schwingen des Schwungbeins nach vorn bis der Oberschenkel waagrecht ist.	Das Absprungbein wird nun ebenfalls schnell unter dem Körper angehockt.	Aktives nach vorn führen des gesamten Körpers mit dem ersten Bodenkontakt.
	Langer letzter Schritt flach nach vorn.	Das Fuß-, Knie- und Hüftgelenk des Sprungbeins sind gestreckt.	Beide Unterschenkel werden parallel zum Boden nach vorn gekickt.	
	Aktiver Fußaufsatz über die gesamte Fußsohle.	Die Arme sind gegengleich und fest.	Arme und Oberkörper werden aktiv nach vorne geführt.	



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 10-14 schnellen Schritten. ----- 	<p>-----</p> <p>-----</p>
<p>Absprungvorbereitung</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Du löst deine in den letzten 3-4 Schritten auf. ----- • Vor dem hast du eine leichte Oberkörperrücklage. ----- • Deinen letzten Schritt setzt du und nach vorn. ----- • Dein Fußaufsatz beim letzten Schritt erfolgt aktiv über die gesamte ----- 	<p>-----</p> <p>-----</p> <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 bis zur Waagerechten. ----- • Das Hüft-, Knie- und Sprunggelenk deines sind gestreckt. ----- • Deine sind gegengleich und fest. ----- 	<p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p> <p>-----</p>
<p>Flugphase</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Das Schwungbein bleibt möglichst lange, das Absprungbein hinten. ----- • Das Absprungbein wird nun ebenfalls schnell unter den angehockt. ----- • Beide werden parallel zum Boden nach vorn gekickt. ----- • Die und der werden aktiv nach vorn geführt. ----- 	<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"> • Abfedernde durch Beugen in den Fuß-, Knie- und Hüftgelenken. ----- • Aktives nach vorn Führen des gesamten Körpers mit dem ersten 	<p>-----</p> <p>-----</p>



Musterlösung Schüler – Check

4.1

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 10-14 sich steigernden rhythmischen Schritten. ----- 	Check ✓ ----- -----
Absprung- vorbereitung	<ul style="list-style-type: none"> • Du löst deine Oberkörpervorlage in den letzten 3-4 Schritten auf. ----- • Vor dem Absprung hast du eine leichte Oberkörperrücklage. ----- • Deinen letzten Schritt setzt du lang und flach nach vorn. ----- • 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 bis zur Waagerechten. ----- • Das Fuß-, Knie- und Hüftgelenk deines Absprungbeins sind gestreckt. ----- • Deine Arme sind gegengleich und fest. ----- 	----- ----- ----- -----



Musterlösung Schüler – Check

4.2

Flugphase	<ul style="list-style-type: none"> • Das Schwungbein bleibt möglichst lange vorn oben, das Absprungbein gestreckt hinten. ----- • Das Absprungbein wird nun ebenfalls schnell unter den Körper angehockt. ----- • Beide Beine werden parallel zum Boden nach vorn gekickt. ----- • Die Arme und der Oberkörper werden aktiv nach vorn geführt. ----- 	Check ✓
Landung	<ul style="list-style-type: none"> • Abfedernde Landung durch Beugen in den Hüft-, Knie und Fuß-gelenken. ----- • Aktives nach vorn Führen des gesamten Körpers mit dem ersten Bodenkontakt. ----- 	



Bewertungsbogen ¹

5.1

Für Kinder zwischen 6 und 9 Jahren Zonenweitsprung

Ablauf

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

Für Kinder wird eine Anlauflänge von etwa 10 m empfohlen.

Der Absprung muss vor einer festgelegten Linie erfolgen, beim Übertreten dieser ist der Sprung ungültig. Zur besseren Orientierung kann ein kleines Hindernis wie ein Schaumstoffröhrchen mit einer Höhe von maximal 10 cm hinter der Absprunglinie platziert werden.

Bewertung

Es werden keine Meterangaben in die Wertung übernommen, sondern Punkte in Abhängigkeit der erreichten Zone in der Sandgrube vergeben.



Jede Zone misst 25 cm und wird entsprechend mit Markierungen (Hütchen, Klebeband oder Zonenband am Rand der Sandgrube versehen.



Die erste Zone beginnt an der Absprunglinie und gibt einen Punkt. Mit dem Erreichen jeder weiteren Zone gibt es einen Punkt mehr.

Gemessen wird jeweils am hintersten Punkt des Eindrucks im Sand. Von den vier Sprüngen werden die besten drei durch Addition der Punkte in die Wertung einbezogen.

Mädchen (Angaben in Punkten)

6 - 7			8 - 9		
Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
18	21	24	24	27	30

Jungen (Angaben in Punkten)

6 - 7			8 - 9		
Bronze	Silber	Gold	Bronze	Silber	Gold
18	21	24	27	30	33



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



5.2

Bewertungsbogen ²

Für Kinder zwischen 10 und 11 Jahren Weitsprung

Ablauf

Jeder Lernende darf die Länge des Anlaufes selbst bestimmen

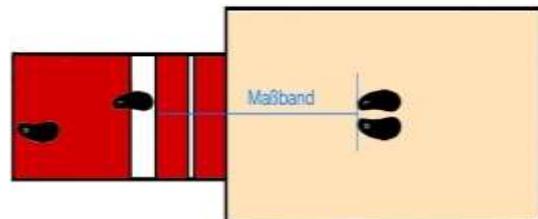
Der Absprung in die Sandgrube erfolgt entweder aus einer 80 cm breiten Absprungfläche oder einem im Boden befindlichen Balken

Jeder Lernende hat vier 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.

Mädchen (Angabe in m)

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

Jungen (Angaben in m)

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

² Deutscher Olympischer Sportbund e. V. (Hrsg.) Prüfungswegweiser inklusive Prüfungsbestimmungen für Menschen mit Behinderung



Beobachtungsmerkmale

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 1

- Aktiver Fussaufsatz auf die gesamte Fußsohle (Sprungbein)
- Absprung durch nacheinander folgende Fuß-, Knie- und Hüftstreckung
- Oberkörper aufrecht und ruhig
- Blick nach vorn in Zielrichtung
- Gegenläufige Armhaltung im Absprung

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 2

- Aktives Greifen beim Bodenkontakt mit den Füßen
- Oberkörper und Arme bleiben so lange wie möglich vorn
- Abfedernde beidbeinige Landung über Fuß-, Knie- und Hüftgelenk

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 3

- Schneller Anlauf (Steigerungslauf)
- Wechselseitiger, gegengleicher Armschwung
- Oberkörpervorlage im Anlauf
- Schnellkräftiger einbeiniger Absprung
- Aktives Anhocken des Absprungbeines
- Gleichzeitiges Kicken beider Unterschenkel nach vorn

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 4

- Hoher Kniehub beim Vorschwingen des Schwungbeins
- Absprungbein bleibt lange gestreckt hinten
- Schnellkräftiges Anhocken und nach vorn Kicken beider Unterschenkel
- Oberkörper klappt nach vorn und Arme werden aktiv nach vorn zu den Füßen gebracht (Klappmesser)

Beobachtungsmerkmale

Lernstufe 5

- Höchstmögliche Geschwindigkeit nach dem Anlauf
- Dynamische Koordination der Teilbewegungen
- Optimales Timing beim Absprung

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

Video

Nummer	Urheber
1-11	Schülerinnen und Schüler der 2. Klasse der Grundschule Metternich Oberdorf

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Lisa Johann, Filoreta Muharemi, Janek Müller, Sina Rosenthal, Jonas Weber/ Lehramtsstudierende	Backes, Alexander Minnich, Marlis Perchthaler, Dennis Dörr, Sebastian	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz Extern
Brita Biskupek		Rektorin und Sportlehrerin der Grundschule Metternich Oberdorf
Kathrin Königs		Deutscher Leichtathletik-Verband