

SPRUNGSPEZIFISCHER UNTERRICHT



Autoren: Martin Erler, Jan Zimmer, Kai Kluge




Übersicht

- **Unterrichtsidee**
- **Aufwärmen mit dem Seil**
- **Verlaufsplan**
- **Dehnübungen**
 - Waden
 - Hintere Oberschenkelmuskulatur
 - Vordere Oberschenkelmuskulatur
 - Adduktoren
- **Sprungparcours**
- **Arbeitsmaterial**
 - Sprungvarianten mit einem Seil (1)
 - Sprungvarianten über Kästen (2)
- **Videos**
 - Seilspringen Grundsprünge (1)
 - Seilspringen mit Hampelmann (2)
 - Seilspringen mit Hocke (3)
 - Seilspringen mit Seil seitlich schwingend (4)
 - Seilspringen laufend (5)
 - Seilspringen mit gestreckten Beinen (6)
 - Seilspringen Doppelsprung (7)
 - Seilspringen rückwärts laufend (8)
 - Sprungparcours (9)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee



Das Aufwärmen sollte stets Teil einer Sportstunde im Schulunterricht sein, da es dem Vorbeugen von Verletzungen dient und die wichtigen Muskelgruppen erwärmt. Im Bereich des Turnens und dem Schwerpunkt Sprung ist demnach ein gezieltes Aufwärmen der Beinmuskulatur von großer Bedeutung. Ziel hierbei ist es, die Beinmuskulatur spezifisch zu aktivieren. Im Aufwärmprogramm werden verschiedene Sprungvarianten ausgeführt. Hierbei wird schon zu Beginn der Stunde die Sprungreaktion geschult. Im Anschluss daran werden in der Hauptphase eigene Sprungvariationen mit dem Seil durchgeführt. Um die erwärmte und leicht beanspruchte Muskulatur zu entlasten und aufzulockern, halten wir ein Dehnprogramm an dieser Stelle für angebracht. Zum Ende der Stunde können die Schülerinnen und Schüler (SuS) verschiedene Sprünge im Sprung-Parcours anwenden. Die Unterrichtsidee ist auf eine Doppelstunde ausgelegt, kann jedoch durch gezieltes Kürzen der Inhalte auch in einer Einzelstunde durchgeführt werden. Das Programm besteht aus drei grundsätzlichen Übungsformen, die in Einzelstunden auf jeweils eine reduziert werden können: Sprungreaktion, Sprungvariationen und Sprungparcours. Mit unserem Unterrichtsprogramm möchten wir den SuS vermitteln, dass man sich ganz spezifisch auf eine Zielübung hin aufwärmen sollte, um die spezifischen Muskelgruppen zu aktivieren und die späteren Herausforderungen optimal bewältigen zu können. Das Sprungprogramm ist perfekt für die Mittelstufe geeignet, da es sehr variantenreich ist und jeder selbst den Schwierigkeitsgrad seiner Sprünge bestimmen kann.


Aufwärmen mit dem Seil

Die SuS sollen eigene Sprungvarianten mit dem Seil kreieren. Anschließend werden diese der Klasse präsentiert. ▶  1-8








Verlaufsplan

Motorisches Feinziel: SuS aktivieren sprungspezifisch ihre Beinmuskulatur und sind in der Lage verschiedene Sprünge eigenständig durchzuführen.				
Phase / Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinziel	Methodisch- didaktische Unterrichtsgestaltung	Material / Organisation
Aufwärmphase 10 min	Sprungreaktion	SuS laufen sich warm und führen verschiedene Sprünge zum Aktivieren der Beinmuskulatur aus.	SuS laufen gemeinsam quer durch die Halle. Auf Zuruf des L sind folgende Sprungvarianten auszuführen: 1 = Strecksprung 2 = Hocksprung 3 = Bocksprung über vordere(n) SuS (zu Beginn L – Demonstration der drei Sprünge)	SuS laufen in einer Schlange in einem abgegrenzten Feld
Hauptphase 10 min	Sprungvarianten	SuS erlernen eigenständig neue Sprünge mithilfe des Springseils.	L macht vor – SuS machen mit L gibt die Sprünge vor und begibt sich in die Rolle des Motivators. L achtet darauf, dass alle SuS in Bewegung sind. „Versucht die verschiedenen Sprünge mitzumachen und bleibt die ganze Zeit in Bewegung.“  „Findet und probiert weitere Sprungvarianten aus“ S - Demonstration 	Jede(r) SuS ein Springseil Aufstellung in Reihe mit ausreichend Abstand und Blick zum L Verteilt im Raum
5-10 min	Dehnprogramm	SuS erlernen korrekte Ausführung von Dehnübungen und kennen deren Bedeutung.	L führt Dehnübungen für die Beine vor und erläutert deren Sinn und Zweck - SuS machen mit. Dehnübungen werden auf jeder Seite 10 Sek. gehalten, zwi- schendurch auflockern/ ausschütteln der Beine	Halbkreis um Lehrperson




Phase / Zeit	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Feinstziel	Methodisch- didaktische Unterrichtsgestaltung	Material / Organisation
Schlussphase 10 - 15 min	Sprung- Parcours	SuS können unterschiedliche Sprungvarianten im Parcours anwenden.	L demonstriert den Parcours-Durchlauf. Währenddessen erklärt er, worauf zu achten ist.  SuS durchlaufen der Reihe nach mehrfach den Parcours.	Weichbodenmatte 5 Turnmatten 3 Langbänke 2 lange Kästen Kleiner Kasten Springseile Hütchen (zu Beginn der Stunde aufgebaut)
Reflexion 5 min	Fazit	SuS erkennen die Bedeutung der einzelnen Sprünge.	„In welchem zeitlichem Maße und Rahmen ist das Sprung-Programm sinnvoll“?	Sitzkreis

Dehnübungen

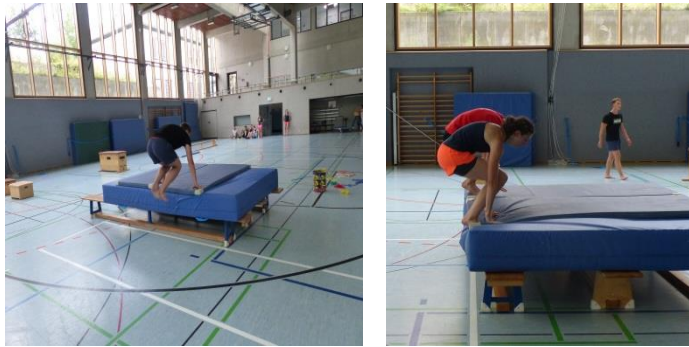
Bild	Beschreibung
	<p>Wadenmuskulatur Die Füße stehen auf dem Boden und die Ferse drückt dabei auf den Boden. Der Oberkörper muss aufrecht nach vorne neigen</p>
	<p>Hintere Oberschenkelmuskulatur Im Stand werden die Hände so weit wie möglich in Richtung der Fußspitzen geführt. Dabei bleiben die Beine dauerhaft gestreckt.</p>
	<p>Vordere Oberschenkelmuskulatur Stand auf einem Bein. Die Ferse des anderen Beins wird zum Gesäß gezogen. Dabei wird der Fuß am Gelenk vorsichtig gegriffen, sodass keine Überdehnung im Fuß entsteht. Das Becken schiebt hierbei nach vorne.</p>
	<p>Adduktoren 1 „Hocke“ Im Hocksitz drücken die Ellbogen die Knie nach außen. Dabei sollte der Rücken so aufrecht und gerade wie möglich sein.</p>
	<p>Adduktoren 2 Im breiten Stand ist jeweils ein Bein gestreckt und eins leicht gebeugt. Das gebeugte Bein wird zur Seite geschoben und der Oberkörper bleibt stets aufrecht.</p>

Sprung-Parcours



Bild	Beschreibung
	<p>Beliebiger Sprung Über einen quergestellten hüfttiefen langen Kasten.</p>
	<p>Treppensteigen Auf den Kasten aufsteigen. Dabei wird erst das eine Bein auf dem Kasten platziert, während das zweite nachgezogen wird (Wie beim Treppenaufstieg). Danach wird erst das eine und dann das andere Bein am Boden abgesetzt.</p>
	<p>Wandsprung Überwinden eines zur Wand senkrecht gestellten langen Kastens (hüft- bis brusthoch). Die Wand kann für den Absprung mitbenutzt werden.</p>

Bild



Beschreibung

Mattensprünge

Aufhocken, auf die erhöht liegenden Turnmatten und Absprung. Hände bleiben dabei immer gestützt auf den Matten (4x).

Danach Strecksprünge zur anderen Seite der Weichbodenmatte und Absprung.



Seilspringen

Mit dem Sprungseil zum Startpunkt fortbewegen in einer Laufbewegung.



1

Sprungvarianten mit dem Seil

Findet und probiert Sprungvarianten aus.

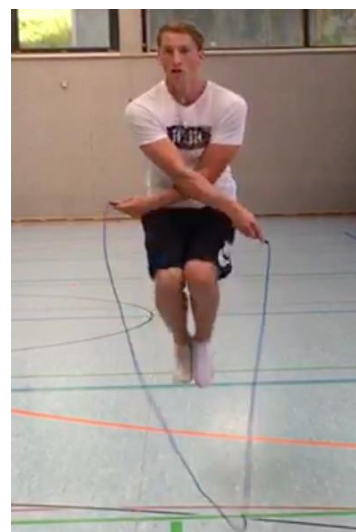
z.B.

→ Einbeiniges Springen

→ Beidbeiniges Springen mit Kreuzen der Arme

→ Beidbeiniges Springen

→ Laufen





Sprungvarianten über Kästen

Überwindet den Parcours mit fünf verschiedenen Sprüngen über die Kästen.



Aufhocken



Drehhocken



Hocken



Aufspringen



Überspringen

Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle	Martin Erler, Jan Zimmer, Kai Kluge

Video

Nummer	Urheber
1-9	Martin Erler, Jan Zimmer, Kai Kluge

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Martin Erler, Jan Zimmer, Kai Kluge/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz