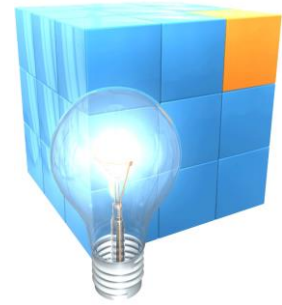


# EINFÜHRUNG- DIE SPRUNGGRÄTSCHEN AM PFERD



**Autoren:** Laurens Meurer, Caroline Richter, Laura Schüller, Dominik Zobel



## Übersicht

- **Unterrichtsidee**
  - Einordnung in die Unterrichtsreihe
- **Technik der Sprunggrätsche**
- **Vorübungen**
- **Arbeitsmaterial**
  - Bewegungsablauf Sprunggrätsche (1)
- **Videos**
  - Beidbeinige Strecksprünge durch die Reifen (1)
  - Beidbeinige Prellsprünge auf dem Brett an der Sprossenwand (2)
  - Imitation am Boden von Einsprung, Absprung, Armzug, Landung (3)
  - Am Sprungbrett: Einsprung, Absprung, Armzug, Landung (4)
  - Abdruckschulung an der Wand (5)
  - Schulung Ferseneinsatz (6)
  - Aufgrätschen auf den Kasten (7)
  - Zielübung (8)
  - Zielübung mit Helfern (9)
- **Quellenverzeichnis**

## Unterrichtsidee

Die Schulung der Sprunggrätsche wird in der 5. Stunde über die Teillernmethode mit spezifischen Vorübungen realisiert. Herausgearbeitet werden die Merkmale:

- Einsprung - Absprung - Landung
- Ferseneinsatz - Grätschen - Abdruck

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) erlernen mit den Vorübungen die korrekte Ausführung und die zeitliche Aufeinanderfolge der Bewegungen.

Am Ende der Unterrichtsreihe sollte die Sprunggrätsche in Grobform beherrscht werden.

### Einordnung in die Unterrichtsreihe

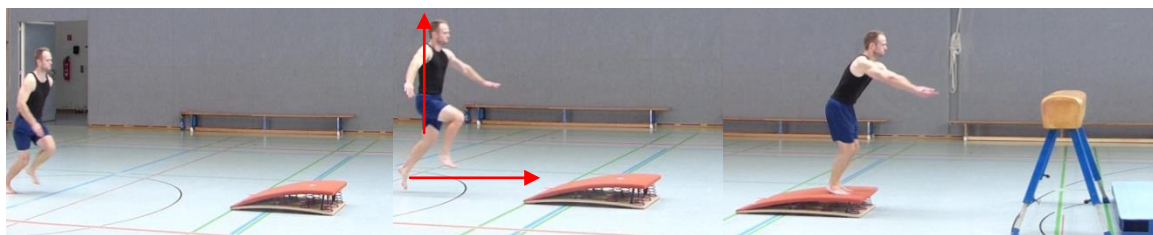
**Motorisches Grobziel:** Die SuS beherrschen die Sprunggrätsche über das Pferd in Grobform.

Stunde	Inhalt	Motorische Feinziele
1.Stunde	Anlaufschulung; Steigerungslauf (Ballenlauf) rhythmisiertes Laufen auf Musik vorgegebene Schrittfolge	Die SuS beherrschen verschiedene Anlaufvariationen .
2.Stunde	Vertiefung des sprungspezifischen Anlaufs, Hinzunahme des Absprungs über das Sprungbrett oder Minitrampolin	Die SuS beherrschen die richtige Anlauftechnik für einen optimalen Absprung und kennen die Eigenschaften der verschiedenen Absprunghilfen .
3.Stunde	Belehrung über Sicherheit und Helfergriffe im Gerättturnen Anwendung an verschiedenen Geräten	Die SuS kennen verschiedene Helfergriffe, die bei Sprungelementen benötigt werden und wissen, wie einzelne Übungen zu sichern sind.
4.Stunde	Vielfältiges Springen über Kästen, Bock, Pferd und Sprungtisch	Die Schüler entwickeln verschiedene Sprungvarianten über verschiedene Geräte und werden an das vielseitige Springen herangeführt.
5.Stunde	<b>Einführung in die Sprunggrätsche über das Pferd in Grobform</b>	<b>Die SuS erarbeiten die Grobform der Sprunggrätsche mit beidbeinigem Absprung, Ferseneinsatz, Grätschbewegung und einer sicheren Landung.</b>
6.Stunde	Vertiefung der Sprunggrätsche über das Pferd	Die SuS erweitern die Grobform der Sprunggrätsche, indem sie auf weitere Merkmale wie z.B. eine lange Flugphase nach dem Absprung, achten.

# Technik der Sprunggrätsche

## 1. Anlauf, Ein- und Absprung

- Der Anlauf erfolgt auf den Ballen dynamisch.
- Anlauf, Ein- und Absprung vom Brett sind aufeinander abgestimmt.
  - Einsprung mit einem langen, flachen einbeinigen Aufsatzsprung (→ Oberkörper-Kopf-Länge des Springers bis zum Brett).
  - Die Arme werden dabei über hinten nach vorne geführt.
  - Beidbeiniger Absprung vom Brett.



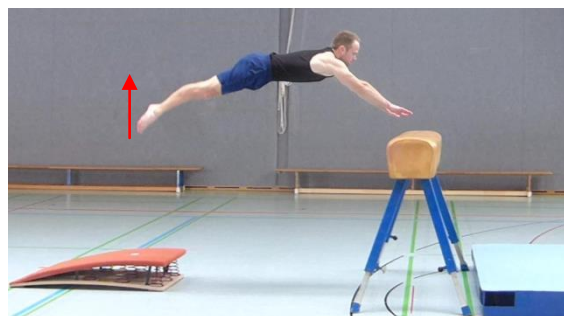
Anlauf

Einbeiniger Einsprung  
weit vor dem Brett

Beidbeiniger Prellabsprung mit vor-hoch  
Schwingen der Arme

## 2. Ferseneinsatz mit Flugphase

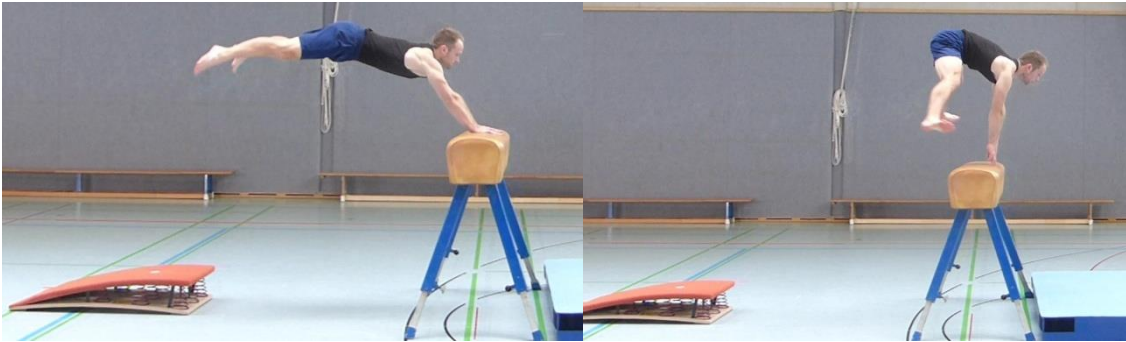
- Ferseneinsatz nach dem Absprung
  - Fersen werden schnellkräftig nach hinten-oben geschwungen
- Der Kopf ist in Verlängerung des Rumpfes zu halten; der Blick ist auf die Hände gerichtet



Ferseneinsatz rück-hoch

### 3. Handaufsatz, Grätschen der Beine und Abdruck

- Aufsatz der Hände erfolgt schulterbreit auf dem Gerät; Schultern befinden sich noch hinter den Händen.
- Das Grätschen der Beine erfolgt mit dem beidhändigen Aufsetzen der Hände.
- Die Schultern verlagern sich über die Hände.
- Der Abdruck vom Gerät erfolgt, sobald sich die Schultern über den Händen befinden.



*Stützen mit Grätschen der Beine*

*Handabdruck mit Vorgrätschen*

### 4. Landung

- Nach dem Abdruck werden die Arme nach oben neben den Kopf gezogen.
- Beine werden geschlossen, Körper wird gestreckt und die Landung eingeleitet.
- Die Landung erfolgt im sicheren beidbeinigen Stand mit leicht gebeugten Knien.



*Einleiten der Landung mit Schließen der Beine und Aufrichten des Oberkörpers*




*Beidbeinige Landung mit Beugen der Beine und Vorhochführen der Arme*

# Vorübungen


## A. Einsprung - Absprung - Landung

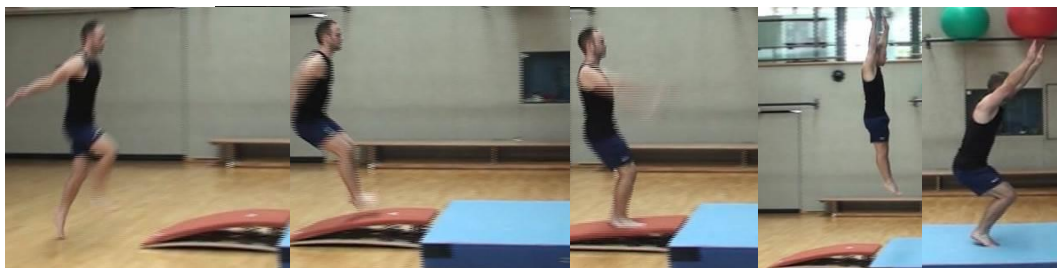
1. Beidbeiniges Springen durch die Reifen mit gestreckten Beinen, Armschwung vor-hoch und Landung. ▶  1




2. Beidbeinige Prellsprünge auf dem Brett an der Sprossenwand ▶  2



3. Ballenlauf mit einem einbeinigen Einsprung, Prellabsprung und Armzug mit einer beidbeinigen Landung/ leicht gebeugten Knien. ▶  3-4
- Imitation am Boden
  - Mit Sprungbrett




## B: Ferseneinsatz - Grätschen - Abdruck

1. Schulterbreites Aufsetzen der Hände auf den Kasten, Absprung vom Brett mit Ferseneinsatz nach hinten-oben mit Hilfestellung. ▶  6

### Schubhilfe

Der Helfer greift den Übenden an den Oberschenkeln. Der Helfergriff unterstützt den Beinrückschwung mit Ferseneinsatz.




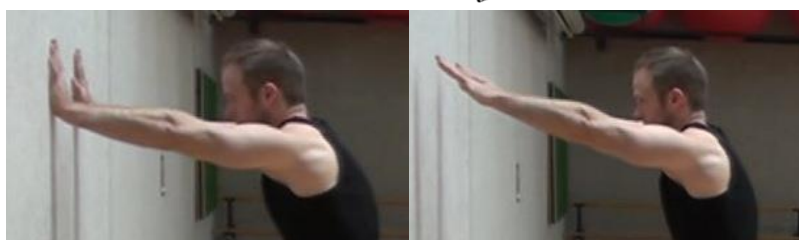
2. Absprung mit Aufgrätschen auf dem Kasten. Die Fußballen setzen auf und die Schultern werden nach vorn verlagert. ▶  7



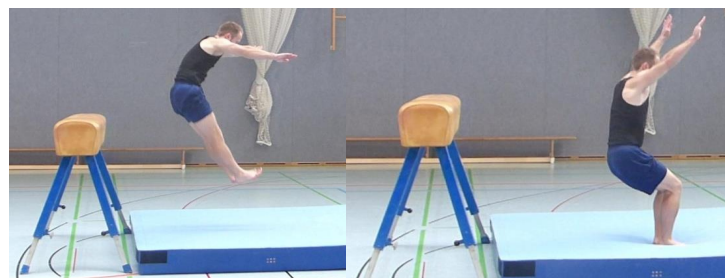
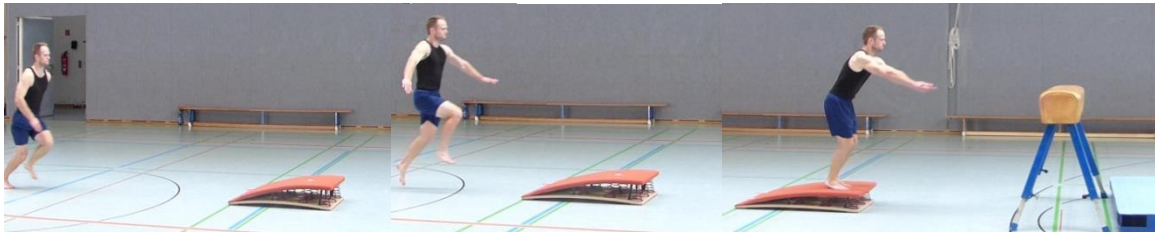
### Zug- und Stabilisierungshilfe

Der Helfer greift mit Klammergriff an den Oberarmen, zieht den Übenden nach vorn bis sich die Schultern vor den Händen befinden, dann stabilisieren.

3. Abdruckschulung: Beidhändiger Abdruck aus den Schultern von der Wand. Die Arme bleiben gestreckt. ▶  5



## Zielübung- Sprunggrätsche



### Helfen

- Zwei Helfer unterstützen den Übenden mit Hilfe des Klammergriffs.
- Der Oberarm des Übenden wird mit beiden Händen umklammert.
- Die Finger liegen an der Innenseite des Oberarmes an. Die Daumen verschließen den Doppelgriff an der Außenseite.

Die Helfer stehen hinter dem Gerät, setzen den Klammergriff am Oberarm an und müssen mit der Bewegung zurückgehen.







1

# Bewegungsablauf Sprunggrätsche

Ordne den Bildern die passenden Phasen zu und bringe sie in die richtige Reihenfolge.

Landung

Einbeiniger  
Einsprung

Abdruck

Absprung

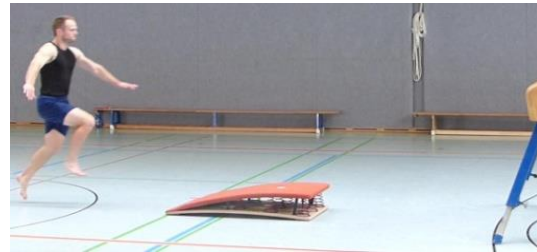
1. Flugphase

Stützphase

Aufsatzsprung

2. Flugphase

Anlauf



## Quellenverzeichnis

### Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Jürgen Leirich/ Hans-Günther Bernstein/ Ingrid Gwizdek	Turnen an Geräten	Schorndorf	2007	Hofmann

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Fotos	Laurens Meurer, Caroline Richter, Laura Schüller, Dominik Zobel, Frank Surges, Jennifer Abels

### Video

Nummer	Urheber
1-9	Laurens Meurer, Caroline Richter, Laura Schüller, Dominik Zobel, Frank Surges, Jennifer Abels

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Laurens Meurer, Caroline Richter, Laura Schüller, Dominik Zobel, Franziska, Frank Surges, Jennifer Abels / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz