

SPRUNGAUFHOCKEN, DREHSPRUNGHOCKE UND SPRUNGHOCKE



Übersicht

- **Unterrichtsidee**
 - Methodische Überlegungen
 - Bewegungsbeschreibung
 - Vorstellung der Stationen
- **Unterrichtsverlauf und Helfen**
 - Aufwärmphase
 - Vorbereitungsphase I
 - Demonstration der Hilfestellung
 - Vorbereitungsphase II
 - Prellfedern am Kasten
 - Prellfedern am Kasten nach Anlauf
 - Hauptphase I
 - Erklärung der Stationen durch die Lehrperson
 - Hauptphase II
- **Verlaufsplan**
- **Arbeitsmaterial**
 - Verbesserungskarte Station 1/ Prellfedern (1)
 - Verbesserungskarte Station 2/ Aufsprung auf das Brett (2)
 - Stationskarte Station 1 (3)
 - Stationskarte Station 2 (4)
 - Stationskarte Station 3 (5)
 - Stationskarte Station 4 (6)
- **Videos**
 - Drehhocke über die Bank (1)
 - Sprungaufhocken auf den Kasten (2)
 - Drehsprunghocke auf den Kasten (3)
 - Sprunghocke durch die Kastengasse (4)
 - Bocksprünge (5)
 - Helfergriff beim Sprungaufhocken (6)
 - Halber Klammergriff Drehsprunghocke (7)
 - Prellfedern am Kasten (8)
 - Prellfedern am Kasten nach Anlauf (9)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) werden an das Springen über den Kasten herangeführt. Dabei sind die Phasen des Anlaufs, des Absprungs, des Stützens und der Landung für die vorliegende Stunde von großer Bedeutung. Damit sich die SuS beim Überspringen des Kastens nicht verletzen, werden zuerst die korrekten Helfergriffe erlernt.

Methodische Überlegungen

Damit die vier Hauptphasen des Sprungs nahtlos ineinander übergehen, werden diese vorerst in Einzelteilen (*Teillernmethode*) erlernt. Danach werden die einzelnen Teile zum Sprung über den Kasten zusammengefügt. Die SuS unterstützen sich bei den Übungen durch gegenseitige Hilfestellungen, welche zunächst durch Lehreremonstrationen eingeführt werden. Wichtig ist zudem, dass die SuS zwischen Sprung- und Drehhocke je nach individuellem Leistungsstand entscheiden können. Damit ist eine leistungsgerechte Differenzierung gegeben.

Die *Verbesserungskarten* dienen den SuS, als Hilfsmittel bei gegenseitigen Korrekturen. Sie bieten die Möglichkeit, Verbesserungen durch einen Beobachter zu notieren, um diese in fortschreitenden Übungen zu korrigieren. Darüber hinaus werden die SuS mit Hilfe der Fragen aus Arbeitsmaterial zwei zum Nachdenken angeregt. Durch ein tieferes Verständnis wird ein besseres und motiviertes Üben erreicht.

Bewegungsbeschreibung


Der *Anlauf* besteht aus einer Phase des *schnellen und kräftigen Laufens*. Mit dem Übergang auf das Absprungbrett soll die höchste Laufgeschwindigkeit erreicht werden. Wichtige Aspekte in dieser Phase sind sowohl das Laufen über den Fußballen als auch der *einbeinige Absprung vor dem Einsprung auf das Sprungbrett*. Nur wenn der Anlauf fließend in die Absprungphase übergeht, kann die Anlaufenergie optimal genutzt werden.

Der *Absprung vom Sprungbrett muss beidbeinig* erfolgen. Dieser Vorgang wird allgemein als Prellfedern bezeichnet. In dieser Phase wird beidbeinig auf dem Sprungbrett eingefedert und die aus dem Anlauf resultierende Kraft beim Ausfedern auf den Körper übertragen, sodass sich dieser nach vorne oben über den Kasten bewegt. Um eine optimale reaktive Kraft zu erhalten, muss eine *starke Körperspannung* vorhanden sein.

Das *Stützen erfolgt mit gestreckten Armen* aus der Schulter. In dieser Phase lastet das gesamte Eigengewicht auf den Händen und der Arm-Rumpf-Winkel öffnet sich. Die *Landung soll aufrecht und mit Spannung* in der Muskulatur erfolgen, um Stauungen oder Überbelastungen vor allem im Knie- und Knöchelbereich zu verhindern. Gelandet wird zuerst auf den Fußballen, wobei das *Abfedern des Körpergewichts durch ein leichtes Beugen der Knie erfolgt*. Gleichzeitig setzt ein Abrollen des Fußes in Richtung der Ferse ein. Während der Landung befinden sich die Arme immer in schräger Position vor dem Körper, um ein Umkippen zur Seite zu verhindern.

Vorstellung der Stationen

Station 1: Drehsprunghocke über die Bank


Über zwei Langbänke werden Drehhocksprünge gemacht. ▶  1



Station 2: Sprungaufhocken

Die SuS springen nach kurzem Anlauf mittels Sprungbrett auf den Kasten und landen in Hockposition.

- Beine nach dem Absprung geschlossen halten
- Paralleler Handaufsatz im hinteren Drittel des Kastens


Wahlweise kann nach dem Hocken eine Landeübung vom Kasten erfolgen. ▶  2



Station 3: Drehsprunghocke

Die SuS landen nach einer 1/4 Drehung in Hockposition auf dem Kasten.

- Beine nach dem Absprung geschlossen halten
- Hände setzen nacheinander im 90° Winkel auf

Achtung: Kein Umklammern des Kastendeckels! ▶  3



Station 4: Sprunghocke durch die Kastengasse

SuS springen durch die Kastengasse in Hockposition

- Jeweils rechts und links auf den Kästen stützen
- Einbeinig landen

▶  4

Soll die Angst vorm Kasten nehmen!




Unterrichtsverlauf und Helfen

Aufwärmphase

Zum Aufwärmen werden Bocksprünge durchgeführt. Die SuS werden in zwei Gruppen eingeteilt und müssen Bocksprünge um die Wette springen. Bei dieser Vorübung werden das Landeverhalten sowie das Stützen geübt. Falls die SuS mit dieser Aufgabe nicht zurechtkommen, kann die Lehrkraft durch auditive Kommandos („und hop“) das Springen vorgeben.

Vorsicht

Falls mit Socken gesprungen wird kann eine Verletzungsgefahr bestehen! ▶  5



Vorbereitungsphase I

Hilfestellung

Die Hilfestellung kann in der Regel von einer Person übernommen werden, besser sind jedoch zwei Personen. Diese fassen den Oberarm der SuS im Klammergriff. An Station 4 müssen jedoch zwei SuS Hilfestellung geben.

Klammergriff Hocksprung

Helfer:

- stehen **hinter** dem Kasten
- gehen dem Turner **entgegen**
- fassen den Oberarm im **Klammergriff**
- stabilisieren den Oberkörper
- **gehen mit der Bewegung mit**



Halber Klammergriff Drehsprunghocke

Helfer:

- stehen **hinter** dem Kasten
- gehen den Armen des Turners **entgegen**
- fassen zuerst den **kastennahen Oberarm im halben Klammergriff**
- stabilisieren den Oberkörper
- **gehen mit der Bewegung mit**



Gründe für die Hilfestellung

- Angstgefühl nehmen
- Sicherheit und Stabilität unterstützen
- Orientierung für Handaufsatz geben


Tipp

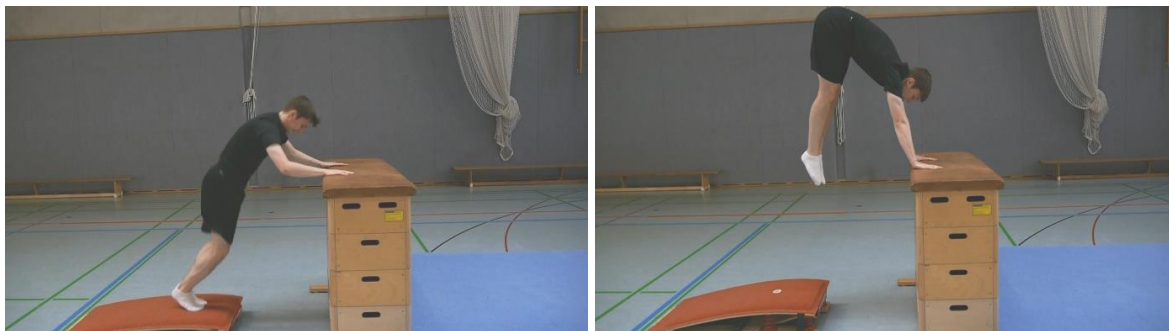
Ein kleiner Kasten kann den Höhenunterschied beim Helfen am großen Kasten ausgleichen.

Vorbereitungsphase II


Prellfedern am Kasten

Bei der ersten hinführenden Übung werden die SuS in Dreiergruppen eingeteilt. Jede der Dreiergruppen erhält eine Technikkarte mit den wichtigsten Merkmalen des Prellfederns. Während ein SuS prellfedert, gibt ein weiterer SuS Hilfestellung. Der dritte SuS überprüft die Bewegung anhand der Merkmale der Technikkarte. Nachdem der ausführende SuS fünf Mal geprellt hat, wird gestoppt und er bekommt eine Rückmeldung bezüglich seiner Bewegungsausführung. Anschließend wird gewechselt.

Bei dieser Übung sollen die SuS vorerst für das Ein- und das Ausfederverhalten auf dem Sprungbrett sensibilisiert werden. Sie lernen schnell hintereinander die richtige Absprungzone auf dem Sprungbrett zu treffen. Darüber hinaus sollen die SuS erfahren, wie sie ihre Gelenke durch Körperspannung festigen. Wichtig ist, dass die Arme als auch die Beine beim Einfedern auf dem Sprungbrett gebeugt bleiben und das Gesäß beim Ausfedern Überkopfhöhe erreicht. ▶  8



Prellfedern am Kasten nach Anlauf

Die zweite Übung erweitert die vorangegangene um den Anlauf. Das Prellfedern am Kasten bleibt jedoch gleich. In den bestehenden Dreiergruppen bekommen die SuS nun eine weitere Technikkarte, mithilfe der sie das Prellfedern aus dem Anlauf heraus ausführen. Gleichzeitig korrigieren und unterstützen sie sich gegenseitig. Von großer Bedeutung ist bei dieser Übung die richtige Anlaufdistanz. Die SuS können ihre Schuhe als Markierung ihrer Anlaufstrecke benutzen. Weiterhin muss der Beobachter genau auf den einbeinigen Absprung vor dem Brett und auf das beidbeinige Landen in der Absprungzone des Sprungbretts achten. ▶  9

Hauptphase I

Erklärung der Stationen durch die Lehrperson



Nachdem die SuS sich sowohl mit den Helfergriffen als auch mit dem Anlauf, dem Sprungbrett und dem Kasten vertraut gemacht haben, werden die vier Stationen durch die Lehrperson erklärt:



- **Station 1:** Die SuS erfahren ein Gefühl für die Bewegung der Drehsprunghocke, um dann entscheiden zu können, ob sie lieber über die linke oder die rechte Schulter drehen wollen. Wichtig hierbei ist, dass das Gesäß bei jeder Drehhocke hoch zu bringen ist und die Beine geschlossen zu halten sind. Außerdem soll nur über den Fußballen gefedert werden.
- **Station 2:** Die SuS sollen das Sprungaufhocken durchführen. Wichtig ist hierbei sowohl der korrekte einbeinige Absprung vor dem Brett als auch das beidbeinige Ein- und Ausfedern vom Sprungbrett. Der Beobachter muss besonders auf den korrekten Handaufsatz und auf die Landeposition mit geschlossenen Beinen achten.
- **Station 3:** Für Anlauf und Absprung gelten die Kriterien der vorherigen Station. Bei der Drehhocke müssen die SuS darauf Acht geben, dass zuerst die kastennahe Hand aufgesetzt wird. Noch wichtiger ist die Korrektur des Handaufsatzes durch den Beobachter. Auch hier erfolgt die Landung in der Hockposition -jedoch seitlich-, wobei die Beine geschlossen bleiben.
- **Station 4:** Auch hier sind bei Anlauf und Absprung dieselben Kriterien wie an den Stationen 2 und 3 zu beachten. Bei dieser Übung soll die Kastengasse in Hockposition überquert werden. Während die beiden vorhergehenden Stationen problemlos mit einem Helfer ausgeführt werden können, werden an Station 4 zwei Helfern benötigt. Wichtig ist nicht nur, dass die Helfer dem Turnenden entgegengehen, sondern auch, dass sie der Bewegung des Turnenden folgen. Die Hilfestellung erfolgt mit dem Klammergriff am Oberarm. Mit dieser Übung soll den SuS zum einen die Angst genommen werden, am Kastenoberteil hängen zu bleiben und zum anderen sollen sie auf die Landeposition vorbereitet werden. Wichtig ist dabei die Landung auf den Fußballen und das Nachgeben im Kniegelenk, wobei der Oberkörper aufrecht und die Arme vorne bleiben, um ein Überkippen zu verhindern.

Hauptphase II

Die SuS dürfen alle Stationen nach Belieben ausprobieren. In dieser Phase sollen die SuS für sich selbst herausfinden, ob sie einen Hocksprung oder eine Drehhocke machen. Außerdem ist es wichtig, dass jeder der SuS die Hilfestellung verstanden und umsetzen kann, damit es bei den verschiedenen Stationen keine Missverständnisse beim Helfen gibt. In dieser Phase kann die Lehrperson jederzeit eingreifen, um Korrekturen vorzunehmen.

Verlaufsplan

Phase	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Methodisch didaktische Unterrichtsgestaltung	Medien/Organisation
Einstieg	<ul style="list-style-type: none"> - Abspringen und Landen 	<p>Begrüßung</p> <ul style="list-style-type: none"> - „Die ersten Elemente des Prellsprungs packen wir in unsere erste Übung.“ <p>Sprungstaffel</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demonstration mit zwei SuS - Aufgabenstellung durch Lehrperson - "Wir stellen uns in einer Reihe auf und gehen in die leichte Hocke" - "Der Letzte der Reihe springt mit "Bocksprung" über die Mitschüler bis er am Ende angelangt ist." 	<ul style="list-style-type: none"> - SuS sitzen im Innenstirkreis - Blockaufstellung, eine Linie zu 8 Personen 
Erarbeitung		<ul style="list-style-type: none"> - "Welche Elemente des Prellsprungs habt ihr in der Übung behandelt?" - Elemente werden auf Tafel festgehalten <p>Helfergriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Griffe werden an Tafel mit Bildmaterial aufgezeigt 	<ul style="list-style-type: none"> - Tafel - Bildmaterial 
Einführung	<ul style="list-style-type: none"> - Ausübung verschiedener Griffmuster der Helfergriffe - Prellfederndes Springen aus dem Stand 	<p>Helfergriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lehrerdemonstration der Griffmuster - SuS probieren sich an den Griffen <p>Sprung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lehrerdemonstration - "Wir springen prellfedernd ab" 	<ul style="list-style-type: none"> - Blockaufstellung, ein Kasten zu 8 Personen - 2 Kästen - 2 Sprungbretter - 2 Niedersprungmatten - 2 Gymnastikmatten - Kreide

Phase	Motorik im Unterrichtsgeschehen	Methodisch didaktische Unterrichtsgestaltung	Medien/Organisation
Einführung	<ul style="list-style-type: none"> - Anlauf und prellfedernder Absprung 	<ul style="list-style-type: none"> - "Füße gestreckt, gespannt und Fersen zusammen" - "Gesäß erreicht Überkopfhöhe" - "Arme gestreckt bei Aufwärtsbewegung" - "Arme leicht gebeugt bei Abwärtsbewegung" - "Absprungpunkt treffen" - "Hände schulterbreit aufsetzen" - "Kopf bleibt unten" - "Blick zum Kasten" <p>Anlauf Lehrerdemonstration</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Anlauf von der Linie" - "Mit einem Bein vor dem Brett abspringen" - "Mit beiden Beinen auf dem Brett landen" - "Absprungpunkt auf dem Sprungbrett treffen" - "Wo bin ich vor dem Brett abgesprungen?" -> Markieren 	 8  9
Hauptphase	<ul style="list-style-type: none"> - Ausübung verschiedener Übungen an Stationen 	<ul style="list-style-type: none"> - In Eigenregie der SuS - Lehrperson greift korrigierend ein <p>Arbeitsauftrag</p> <ul style="list-style-type: none"> - "Führt die Stationen entsprechend der Übungskarten durch." - "Achtet auf die beschriebenen Merkmale und korrigiert euch gegenseitig." 	<ul style="list-style-type: none"> - 4 Kästen - 3 Sprungbretter - 3 Niedersprungmatten - 3 Gymnastikmatten - 2 Bänke - 4 Gruppen zu 4 Personen  1-4
Reflexion			<ul style="list-style-type: none"> - Innenstirnkreis sitzend





1

Verbesserungskarte Station 1/ Prellfedern

Prellfedern	Was kannst du verbessern?
<p>Prellfedernd abspringen</p> 	
<p>Füße gestreckt, gespannt und Fersen zusammen</p> 	
<p>Gesäß erreicht Überkopfhöhe</p> 	
<p>Strecken der Arme bei der Aufwärtsbewegung</p> 	
<p>Beugen der Arme bei der Abwärtsbewegung</p> 	
<p>Absprungpunkt treffen</p> 	
<p>Hände schulterbreit aufsetzen</p> 	
<p>Kopf bleibt unten, Blick zum Kasten</p> 	



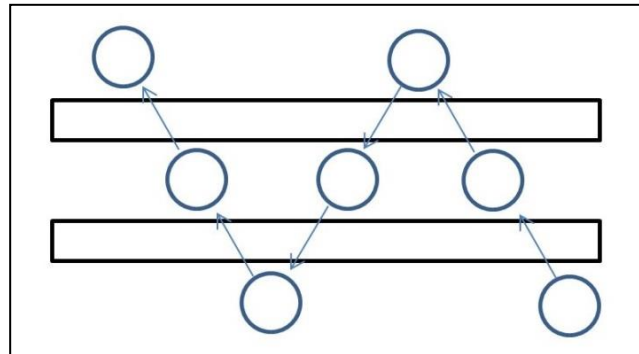
Verbesserungskarte Station 2/ Aufsprung auf das Brett

Aufsprung auf das Brett	Was kannst Du verbessern?
<p>Anlauf auf den Ballen</p> <p>Wie kannst Du überprüfen, ob Du auf den Ballen läufst?</p>	
<p>Einbeiniger Absprung vor dem Brett</p> <p>Einbeiniger Absprung: Wie weit bist Du vom Brett entfernt?</p> 	
<p>Beidbeiniger Auf- und Absprung vom Brett</p> <p>Auf-/Absprungpunkt getroffen?</p> 	



Station 1

Drehhocke über die Bank



Bewegungsmerkmale

- nur auf Fußballen
- aufgesetzte Hände
- angehockte Beine
- geschlossene Beinen





Station 2

Sprungaufhocken

Bewegungsmerkmale

- aus dem Anlauf,
- gerade aufgesetzte Hände
- gerade angehockte Beine
- geschlossene Beine
- Hocklandung auf den Ballen





Station 3

Drehsprunghocke

Bewegung

- aus dem Anlauf
- seitlich paralleler Handaufsatz
- seitlich angehockte Beine
- geschlossene Beine
- Hocklandung auf den Ballen





Station 4

Sprunghocke Kastengasse

Bewegungsmerkmale

- aus dem Anlauf
- aufgesetzte Hände
- angehockte Beine
- geschlossene Beine
- Gesäß erreicht Überkopfhöhe
- Abstand zum Sprungbrett je nach Person verändern



Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Mathias Biber, Simon Einig, Julien Hoffmann, Felix Schwarzrock

Video

Nummer	Urheber
1-9	Mathias Biber, Simon Einig, Julien Hoffmann, Felix Schwarzrock

Urheber des Beitrags

Autor	Berater	Institution
Mathias Biber, Simon Einig, Julien Hoffmann, Felix Schwarzrock / Lehramtsstudierende	Marlis Minnich	Institution für Sportwissenschaft, Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz