

Thema: Erlernen der flop-spezifischen Anlauf- und Absprungphase zur Einführung in den Hochsprung.

Methodische Vorgehensweise:

1. Aufbau der Hochsprunganlagen (siehe Abb.1) – eine hohe und eine niedrige Anlage
 2. Allgemeine Aufwärmung (z.B. Aufwärmenspiel)
 3. Beidbeinige Sprünge aus dem Stand; mit und ohne Doppelarmschwung. (Welche Erfahrung habt ihr gemacht?)
 4. Die SuS sollen aus dem Anlauf (8-9 Schritte) heraus auf den „Mattenberg“ (Abb. 1) springen. Vorgabe: auf dem Rücken landen, Po muss auch auf der Matte sein. Die SuS sollen sich dabei gegenseitig beobachten und das Hauptaugenmerk auf den Anlauf legen.
Hinweis: Die Schüler sollen im ersten Drittel der Hochsprunganlage (von der Anlaufseite aus gesehen) abspringen. Ansonsten besteht die Gefahr, dass sie neben der Anlage landen!!!
 5. Kognitive Phase: Thematisierung des bogenförmigen Anlaufs, der Körperinnenneigung und des gleichmäßig gesteigerten Anlaufs. (Einstiegsfrage: Welche Beobachtungen bzgl. des Anlaufs habt Ihr gemacht).
 6. Demo: „gute(r)“ Schüler(in) demonstriert, zwei weitere SuS markieren den Anlaufbogen und den Punkt des 3-letzten Fußaufsatzes vor dem Absprung - diese Markierungen sollen den anderen SuS eine Orientierung bieten.
 7. Wie 4, aber jetzt mit Augenmerk auf die Absprungphase (Absprungphase: Zeitraum vom letzten Fußaufsatz (Absprung) bis zu dem Zeitpunkt an dem man mit dem Rücken zur Latte bzw. Matte steht.
 - 8a. Kognitive Phase: Thematisierung des Fußaufsatzes (insb. zur Vermeidung von Fußgelenk-Verletzungen), des diagonalen Schwungbeineinsatzes und der Körperinnenneigung von der Latte weg.
Einstiegsfrage: Welche Beobachtungen bzgl. der Absprungphase habt Ihr gemacht?
 - 8b In einem Unterrichtsgespräch sollen anhand der Erkenntnisse aus den kognitiven Phasen (5 und 8a) zweckmäßige (Aufwärm-)Übungsformen zur Anlauf und Absprungschulung entwickelt werden. „Impulsfrage“: Wie könnte man sich hochsprung-spezifisch aufwärmen?
Erwartete Ideen - z. B.: diagonaler Kniehub im Stand, Hopslerlauf mit diagonalem Schwungbeineinsatz, Laufen im Kreis (ca. 6-7 m Durchmesser), 8er Läufe
- Hinweis: Die erfundenen Übungsformen sollen in den nächsten Stunden in der Erwärmungsphase aufgegriffen werden.

Vorschlag zur späteren Leistungsmessung:

Differenz zwischen Körperschwerpunkt (Bauchnabel) und übersprungener Höhe bewerten.

