

Der Speed-Flop im Sportunterricht

– ein Webcam-unterstütztes Unterrichtsvorhaben zum Hoch-Springen

Marc-André Kaufhold

Springen wird oft als die „Faszination des Fliegens“ umschrieben. Die Überwindung der Erdanziehungskraft wird dabei als hohe intrinsische Motivation gewertet; auch gilt Springen als Ausdruck elementarer Lebensfreude. Deshalb ist Hoch-Springen bzw. der Hochsprung eine der beliebtesten Leichtathletik-Disziplinen. Sie ist attraktiv, vielseitig, interessant und vergleichsweise wenig „hart“. In der hier vorgestellten Unterrichtsreihe sollen die Schüler mehrperspektivisch auf Basis einer vielfältigen Einführung des Hoch-Springens die Technik des Speed-Flops erlernen, um das Ablegen der Disziplin Hochsprung für das Deutsche Sportabzeichen erfolgreich durchzuführen. Zur Unterstützung des Bewegungslernens wird eine vereinfachte aber effektive Form der Videoanalyse eingesetzt: Die Webcam-Analyse.

Vielseitigkeit, Straddle und/oder Flop im Sportunterricht

Für eine vielseitig ausgelegte Einführung des Hoch-Springens plädieren viele Autoren. Ausgangspunkt sollte dabei nicht das Erlernen einer Technik, sondern die Bewegungsabsicht sein, eine möglichst hohe Latte aus eigener Kraft zu überspringen.

„... Im Unterricht sollen die Schüler die Möglichkeit erhalten, verschiedene Lösungsmöglichkeiten zu erproben, zu vergleichen, zu reflektieren und mit der individuell optimalen Möglichkeit die Grenzen des eigenen Könnens zu erkunden...“ (Beckmann, 2006).

● Trotz der Forderungen nach Vielseitigkeit beim Hoch-Springen im Schulsport kommt man nicht an einer Technikschiene vorbei. Als Grundlage für eine spätere Spezialisierung ist es sehr wichtig, dass der Steigesprung korrekt erlernt wird, denn er ist das gemeinsame Element

aller Hochsprungstechniken. Ausgehend vom Verhältnis Körperschwerpunkt (KSP) zur Latte bieten sich für den Sportunterricht dann zwei Techniken an: Straddle und/oder Flop.

● Der Straddle wird als komplizierte und schwierig zu erlernende Technik beschrieben, bei der nur bei einer guten Technikausführung auch eine adäquate Sprunghöhe erreicht werden kann (Killing, 1995). Weiterhin ist der Straddle den Schülern aus ihrem Alltag nicht bekannt.

● Aus dem Fernseher kennen sie nur den Flop. Aus diesem Grund ist die Einführung des Flops als Hochsprungstechnik für die Schüler nachvollziehbar, da man mit dieser Technik aufgrund des günstigen Verhältnisses KSP zur Latte am höchsten springen kann.

Diese Technik wird auch von Schülern eingefordert. Bei offenen Aufgabenstellungen, wie z.B. „Überquert die Hochsprunglatte aus eigener Kraft!“ probieren Schüler selbständig meist den Flop aus. Das Resultat war, dass ein Schüler den Flop versuchte und die anderen diese faszinierende Technik nachahmten.

Darüber hinaus spricht für die Technikvermittlung des Flops im Sportunterricht, dass ein rascher Gewinn

an Sprunghöhe ermöglicht wird. Dies ist ein wesentlicher Punkt, da zum Erfüllen von Qualifikationen nicht die Hochsprung-Technik, sondern die erreichte Höhe entscheidend ist. Dabei gilt zu beachten, dass man sich nicht an unerreichbaren Ausprägungen des Flops aus dem Hochleistungssport orientiert, sondern dass eine altersgemäße Form des Flops für die Schüler im Anfängerbereich geschult wird (Killing, 2006, 1995).

Auf Basis des Flops kann man im Sinne des kumulativen Lernens oder zur Vermeidung von Lernplateaus zu einem späteren Zeitpunkt als weitere Technik auch den Straddle hinzuziehen.

Speed-Flop oder Power-Flop im Sportunterricht

Generell wird unterschieden zwischen Speed-Flop und Power-Flop. Die Unterschiede liegen in der Absprungdauer und damit in der jeweiligen Absprungstechnik.

● Als Kernelement des Speed-Flops gilt ein relativ langer geradliniger Steigerungslauf, der ohne Geschwindigkeitsverlust in einen bogenförmigen Anlauf übergeht. Im

Anschluss daran erfolgt der Absprung ohne ausgeprägte Schwungbeinhocke. Das Sprungbein wird aktiv aufgesetzt und der Springer kommt bei relativ geringer Rücklage in die Sprungauslage. Das Schwungbein ist anfersend, damit ein schneller Vorhochschwung möglich wird.

Es handelt sich um einen Kurzzeitabsprung, bei dem der Armeinsatz keinen direkten Einfluss auf die Absprungdauer hat.

● Beim Power-Flop ist der Anlauf im Vergleich zum Speed-Flop wesentlich langsamer und es liegt eine deutliche Schwungbeinhocke durch einen verlängerten vorletzten Schritt vor. Daher wird beim Absprung das Sprungbein zum Stemmen wesentlich stärker aus der Rücklage aufgesetzt.

Die Folge ist, dass der Springer sehr viel mehr Kraft in den Oberschenkeln besitzen muss, um die Anlaufgeschwindigkeit in eine vertikale Bewegung umzulenken. Diese Kraft fehlt vielen Schülern im Anfängerbereich noch, so dass der Springer die Latte auf Höhe des Absprungfußes überquert. Folglich wird die Flugdauer als sehr kurz empfunden und das Gefühl des „sich-fliegen-lassens“ wird kaum entwickelt.

Ablauf der Unterrichtsreihe

● **Bin ich Links- oder Rechts-Springer?** Mit einfachen Übungen wie dem Hahnenkampf oder dem „Jump-and reach Test“ können die Schüler schnell und sicher ihr Sprungbein finden (s. Abb. 1 und 2).

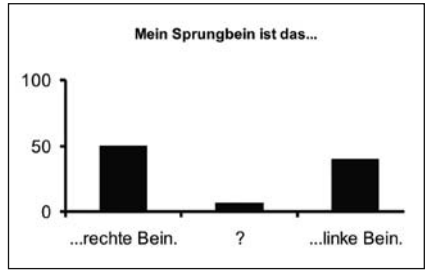


Abb. 1: Sprungbein



Abb. 2: Mit drei Schritten Anlauf

● **Springen in seiner Vielfalt erleben.** Es gibt viele verschiedene Hochsprung-Techniken. Vor diesem Hintergrund erarbeiteten die Schüler selbstständig verschiedene Techniken zum Überspringen einer Zauberschnur und stellten die Vor- und Nachteile der einzelnen Techniken heraus.

Dabei analysierten sie ihre Sprünge hinsichtlich dreier Schwerpunkte:

- Anlauf,
- Position des Absprungbeins und
- Haltung über der Latte.

Unter diesen drei Aspekten sollten sie ihre Sprünge grob einordnen können (siehe Abb. 3).

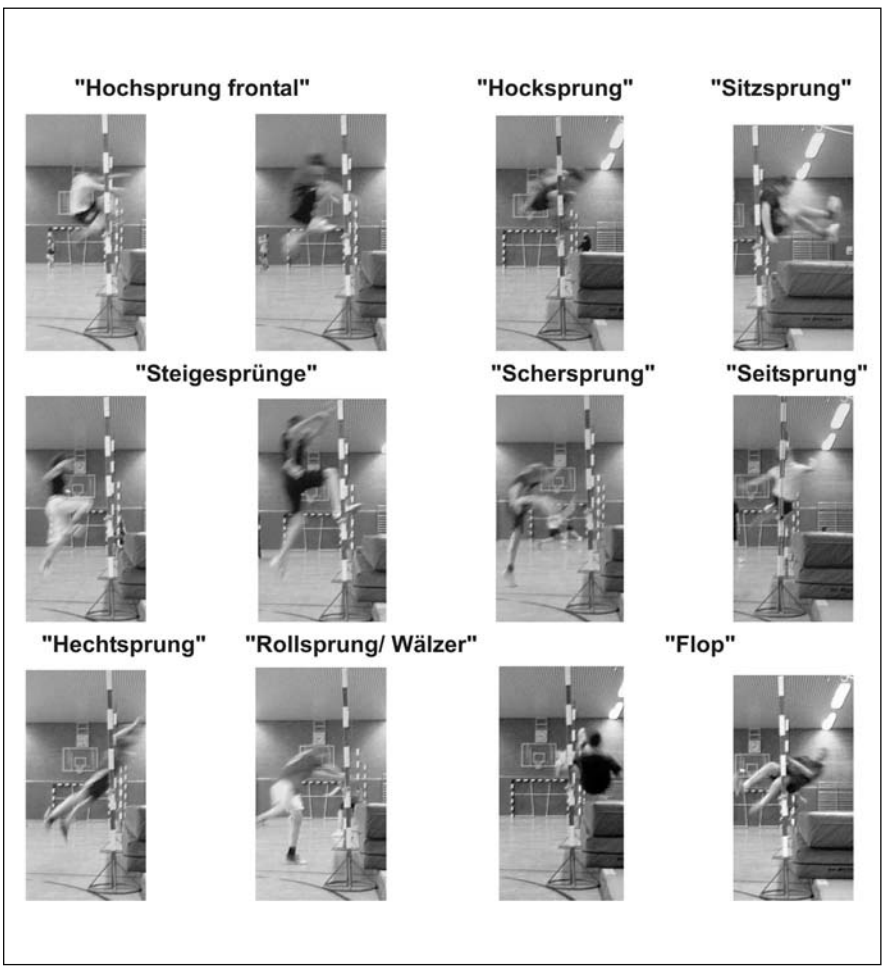


Abb. 3: Verschiedene Hochsprung-Techniken

**Technikschulung:
Der Steigesprung**

Vor der Einführung des Speed-Flops sollte man den Steigesprung aus dem geraden und bogenförmigen Anlauf einführen (siehe Abb. 4)

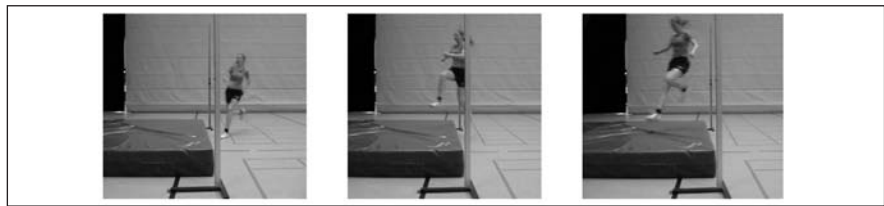


Abb. 4: Steigesprung

**Technikschulung:
Speed-Flop**

Als Grundlage der Technikschulung kann folgende erreichbare Abbildung eines Schülers herangezogen werden (Abb. 5).

Hinweis: Das Phänomen des parallel aufsetzenden Fußes (schwarzer Pfeil) kann thematisiert werden. Diese Aufnahme wurde wie beschrieben mit einer Webcam erstellt.

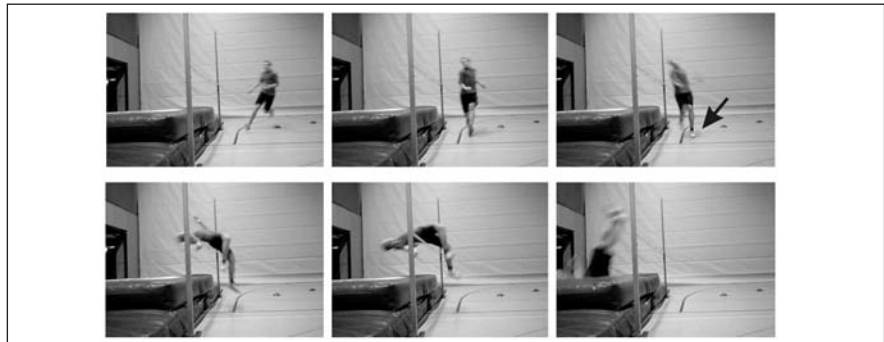


Abb. 5: Speed-Flop

**Unterstützung des
Bewegungslernens und
Dokumentation des
Lernfortschritts**

Im Laufe der Übungsreihe kam die Webcam mehrfach zum Einsatz. Der Ablauf wurde ritualisiert, indem ein Schüler den Laptop bediente und der Springer anschließend direkt seinen Sprung analysierte. Dazu können auch Korrekturkarten herangezogen werden (Kaufhold, 2007). Deutlich erkennbar ist in der folgenden Abbildung 6 der Lernzuwachs, der transparent und individuell über die einzelnen Stunden dokumentiert werden konnte.

Hinweis: Dies sind exemplarische Aufnahmen eines Schülers einer 8. Klasse, der sich im Laufe der Übungsreihe deutlich verbessert hat.

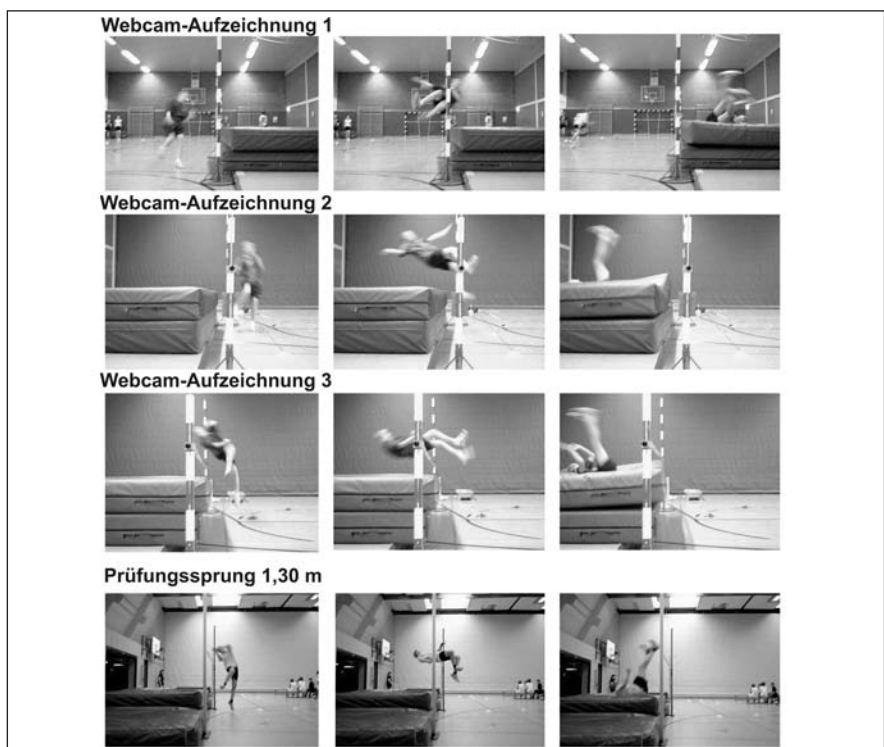


Abb. 6: Lernzuwachs eines Schülers der Klasse 8.

Literatur

Beckmann, H. (2006). Hoch springen – warum eigentlich rückwärts? *Sportpädagogik 1*, 41-45.
Jonath, U., Krempel, R., Haag, D. & Müller, H. (1995). *Leichtathletik 2 – Springen*. Hamburg: Rororo
Pollich M. (2003). Speed-Flop in zwei Stunden. *Sport und Spiel 11*, S. 20-24.

Schippert D. (1993). Weit- und Hochsprung – Abwechslungsreich (Sekundarstufe I). Anmerkungen und Darstellung der Praxisbeispiele. *Lehrhilfen für den Sportunterricht 42*, 9, S. 139-141

Anschrift:
Dr. Marc-André Kaufhold,
Am Berg 2, 49811 Lingen,
Tel.: 0591-9778832,
Email: marckaufhold@web.de