

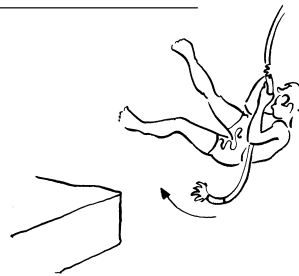
2.6 Mit dem Stab springen

Das Springen mit dem Stab oder das Pendeln an Tauen führt zu neuen, attraktiven Flugerlebnissen. Durch häufiges Wiederholen und durch einen systematischen Aufbau in kleinen Schritten entwickeln die Lernenden zusehends Vertrauen und Mut. Sie sind stolz, etwas gewagt zu haben.

Aus der Idee, mit einem Stab ein hohes Hindernis zu überwinden, entwickelte sich die Stabhochsprungtechnik.

Pendelerlebnisse: Die S halten das Tau beidhändig in Reichhöhe, lassen sich nach Anlaufschritten tragen und springen auf eine dicke Matte. Statt anlaufen wird auf einem Kasten gestartet. Die Anzahl der Kastenelemente selber erproben. Die S suchen Bewegungsformen fürs Fliegen und Landen.

- Verschiedene Halteformen am Tau ausprobieren, z.B.: gestreckte oder gebeugte Arme, Tau zwischen den Beinen, Tau neben den Beinen, S-Ideen...
- In einer bestimmten Zone (z.B. Velopneu) landen.
- Mit einer halben Drehung landen.
- 1-mal rechts- und 1-mal linksherum drehen.

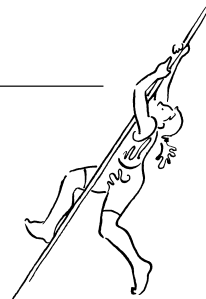


⚠ Eine Gruppe ist für das Zurückgeben der Tauerantwortlich.

🌀 Herausforderung, Mut

Staberfahrungen: Den senkrechten Stab mit der rechten Hand in Reichhöhe, mit der linken Hand auf Kopfhöhe fassen (Rechtshänder). Mit wenig Anlauf mit gestrecktem oberem Arm an der rechten Seite des Stabes vorbeipendeln, sicher und kontrolliert landen.

- Griffhöhe stets um eine Handbreite steigern.
- Hindernisse, Gräben, Matten überspringen.
- Den «Hexenritt» (Fliegen und Landen mit dem Stab zwischen den Beinen) ausführen.

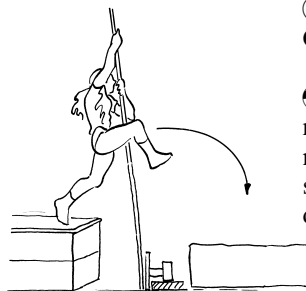


🌀 L oder S können seitwärts den Stab stabilisieren.

➔ Als Stäbe können Hasel- oder Eschenstäbe, ausgediente Surfmasten oder Aluminiumstäbe verwendet werden.

Stabspringen vom Kasten: Die S fassen den Stab, welcher vor einer quergestellten Langbank fixiert ist, in Reichhöhe und schwingen an der Seite des Stabes vorbei. Rechtshänder versuchen, an der rechten Seite des Stabes vorbeizupendeln. Wird rechts am Stab vorbeigependelt, muss links abgesprungen werden. Wichtig: Den Stab festhalten und nie loslassen.

- Mit zwei Schritten Anlauf springen.
- Im Flug die Füße möglichst auf Kopfhöhe anheben.
- Die Griffhöhe steigern.
- Stabspringen mit halber Drehung zur Landung.

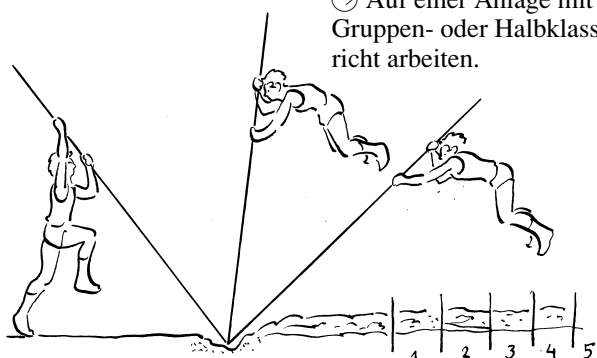


➔ Kastenelemente abbauen. Griffhöhe allmählich steigern.

🌀 Einstich im Sand oder auf einer Matte (Matte überdecken, z.B. mit einer Teppichfliese o. Ä.). 2 S stehen seitlich bereit und können den Stab führen.

Stabsprünge in den Sand: Die S schieben oder tragen den Stab während wenig Anlaufschritten und springen mit einem Fantasiesprung in den Sand.

- Stabweitsprung mit einer von S gewählten Griffhöhe (empfohlene Griffhöhe: Reichhöhe plus 20–30 cm).
- Stabspringen mit einer halben Drehung und Landung im Sand; Blick zurück Richtung Anlauf.
- Gelingt es, das hochgehaltene Gummiseil, seine Körpergröße usw. zu überspringen?
- Zielspringen: Mit den Füßen ein hochgehaltenes Fähnchen o.Ä. berühren.
- Zonenspringen: Die S versuchen, mit X Sprüngen viele Punkte zu sammeln (5 Zonen bezeichnen). Auch als Gruppenwettkampf durchführen.



➔ Auf einer Anlage mit Gruppen- oder Halbklassenunterricht arbeiten.