

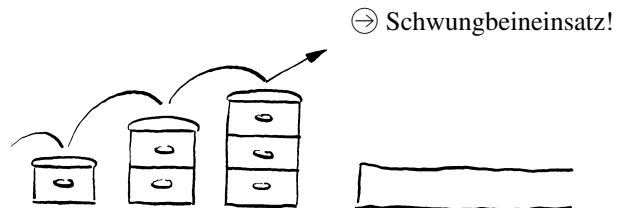
2.3 Vom Springen in die Weite zum Schrittsprung

Gerätehilfen und ein kräftiges Abspringen ermöglichen vielseitige Flugerlebnisse. Dabei wird das Abspringen rechts und links und das kräftige Einsetzen des Schwungbeines geübt. Die Lernenden verbessern ihren Schrittsprung und kennen die wichtigsten Kriterien der Technik.

Ein schneller Anlauf und ein guter Absprung ergeben einen weiten Sprung.

Bärentritt: Mit Anlauf überlaufen die S die Kastenritte und springen vom letzten Kasten einbeinig (rechts und links) in die Höhe. Sie versuchen, ein in die Höhe gehaltenes Spielband, Fähnchen o.Ä. mit den Händen oder mit dem Kopf zu berühren. Wichtig ist eine kontrollierte, weiche Landung in Hockstellung.

- Anlauflänge variieren; rechts und links abspringen.
- Rechts oder links (mit hohem Schwungbein-Einsatz) abspringen und einen Fantasiesprung anhängen.



➔ Schwungbeineinsatz!

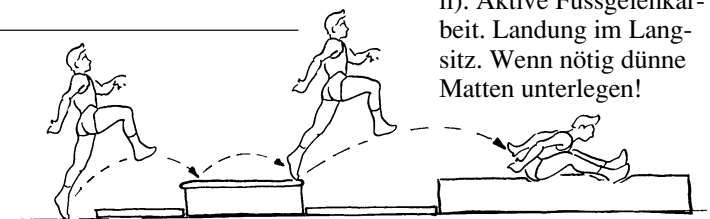
Sprungbrett-Sprünge: Die S springen re und li aus Anlauf vom Sprungbrett ab, gestalten den Flug frei und landen mit beiden Füßen auf der Matte. Varianten der Absprunggestaltung ausprobieren: Anlauflänge und -geschwindigkeit; Kontaktzeit beim Absprung; Höhe des Schwungbeines; Oberkörperhaltung usw.

- Hinter dem Rücken oder über dem Kopf klatschen.
- Im Langsitz (weiche Matten) landen.
- Auf der Matte oder im Sand werden 3 Zonen eingezeichnet. Die S versuchen, mit 8, 6 oder 4 Schritten Anlauf immer in die gleiche Zone zu springen. Auch als Einzel- oder Gruppenwettkampf.
- Basketball-Weitsprung: A, mit einem Basketball in der Hand, läuft an und versucht, diesen im höchsten Punkt des Fluges B, der hinter der Anlage steht, zu passen. B dribbelt zurück, übergibt den Ball E. C/D sind mit dem zweiten Ball schon unterwegs.

➔ Auch ins Wasser in die Weite springen.



Test 3.3 - Kasten-Weitsprung: Aus Anlauf (ca. 7 m) Weitsprung ab Kastenoberteil mit Landung im Langsitz. Je ein Sprung mit der Schrittfolge: Re-li-re und li-re-li. Geräteanordnung: Matte quer, Kastenoberteil längs (20–30 cm hoch), Matte längs, Schaumstoffmatte (darf nicht durchgedrückt werden).



Ⓣ-Kriterien zu Test 3.3: Korrekte Schrittfolge (je 1-mal re-li-re und li-re-li). Aktive Fussgelenkarbeit. Landung im Langsitz. Wenn nötig dünne Matten unterlegen!

Schrittsprung: Die S springen nach einem maximal schnellen Anlauf einbeinig ab. Mit einem markanten Schwungbeineinsatz wird möglichst viel Höhe gewonnen. So bleibt Zeit, die Beine möglichst weit nach vorne zu bringen.

- Auch mit kurzem Anlauf. Rechts und links abspringen. Landezonen-Punkte sammeln, z.B. 1, 2, 3 P.



⚠ Anlauf abmessen: A steht in Hochstartstellung hinter der 1. Linie der Absprunzone, läuft die Anlaufbahn (Tempo wie bei einem Anlauf) zurück und springt zum idealen Zeitpunkt deutlich ab; B markiert die Absprunghöhe.

Schrittsprung – das ist wichtig:

- Kräftiges Abstoßen in die Höhe
- Hochreißen des Schwungbeinknies
- Lange in Schrittstellung bleiben
- Füße bei der Landung möglichst weit nach vorne bringen

