

2.4 Vom Springen in die Höhe zur Straddle-Technik

Das Flugerlebnis beim Springen in die Höhe kann mit Gerätehilfen verstärkt werden. Das Lernen der Straddle-Technik vermittelt Einblick in eine immer weniger verbreitete Hochsprungtechnik, die in den 70er-Jahren durch die Flop-Technik (u.a. Dank Weichsprungmatten) abgelöst wurde.

Welche Sprunghöhe gelingt dir mit der Straddle-Technik?

Laufhochsprünge: Lange, schräg gespannte Gummiseile oder Leinen sind im ganzen Raum verteilt. A läuft voraus und versucht, mit ein- oder zweibeinigen Absprüngen mit dem Kopf, den Händen oder dem Fuss immer ein anderes Gummiseil (Basketballnetz) zu berühren, B ahmt nach. Rollenwechsel.

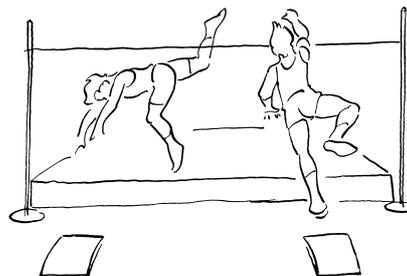
- Welche Gruppe hat zuerst 20 Berührungen?
- Fortlaufend die Höhe steigern.
- Mit welcher Technik springt ihr am höchsten?



⇒ Hinweis auf Entwicklung von Techniken und Disziplinen im Sport.

Sprung-Variationen: Alle S-Gruppen haben eine Hochsprunganlage mit Rheuterbrett (Sprungbrett) zur Verfügung und erproben verschiedene Hochsprungtechniken. Dabei variieren sie Anlauflänge und -winkel; Sprungbein; Oberkörperhaltung; Armeinsatz. Welche Technikvariante liegt euch am besten?

- Die S versuchen in einer einbeinigen Sprungtechnik rechts und links gleich hoch zu springen.
- Welche Gruppe hat mit einem vorgegebenen Sprung in einer bestimmten Zeit am meisten gültige Versuche? Die S bestimmen die Höhe selber.



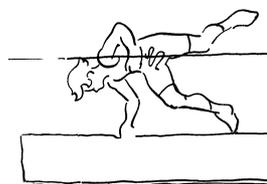
! Nur einbeinige Absprünge (Schwungbeineinsatz)!

Wälzerversuche: Verschiedene feste Geräte wie Böcke, hüfthöhe Reck und Hochsprunganlagen sind im Raum verteilt. Die S laufen durch die Halle und überqueren die Geräte irgendwie. Bei der Überquerung sollte der Bauch zum Gerät gerichtet sein. Ausprobieren lassen. Bei der Überquerung sich wenn nötig mit beiden Händen abstützen.



Wälzer mit halber Drehung in der Luft: Die S sind gleichmässig auf verschiedene Sprunganlagen (dicke Matten) verteilt und versuchen, aus kurzem Anlauf (3 Schritte) ein Gummiseil zu überspringen und bei der Landung mit dem Schwungbein (z.B. rechts) und der rechten Hand die Matte zu berühren und sofort über den Rücken abzurollen.

- Die S versuchen die Wälzerbewegung aus kurzem Anlauf rechts und links auszuführen.
- Gelingt die Landung, auch ohne die Matte mit der Hand oder dem Fuss zu berühren?
- Anlauf verlängern und mit der Straddle-Technik möglichst hoch springen. Wettbewerbsformen.



Straddle – das ist wichtig:

- Stemmen, kräftiger Armeinsatz
- Hochreissen des Schwungbeins
- Fuss, Knie und Schulter zur Latte eindrehen
- Weiterrollen zur Landung auf der Seite oder dem Rücken

