

SPRINGEN - DRAUF UND DRÜBER



Autoren: Anne Brucker, Jennifer Jung, Pirmin Schelb



Übersicht

- **Unterrichtsidee**
- **Sprungideen an vielfältigen Geräten**
- **Helfen und Sichern**
- **Verlaufsplan**
- **Tipps zur Durchführung**
- **Einordnung in eine Unterrichtseinheit**
- **Arbeitsmaterial**
 - Aufbauplan (1)
 - Aufbauplan mit Laufrichtung (2)
- **Videos**
 - Sprunganleitung (1)
 - Sprungvarianten-Sammlung (2)
 - Präsentation (3)
- **Quellenverzeichnis**

Unterrichtsidee

Die Schülerinnen und Schüler (SuS) sollen während dieser Unterrichtsstunde mit unterschiedlichen Sprunggeräten (Sprungbrett oder Minitramp) über unterschiedliche Geräte wie beispielsweise Trapez, Kasten oder Pferd springen. Dabei zeigen sie eine Vielfalt von Sprüngen und erfahren zudem die unterschiedlichen Eigenschaften der jeweiligen Geräte.

Hierfür erarbeiten die SuS in Kleingruppen zunächst an verschiedenen Sprungstationen ihre Sprünge und demonstrieren sie ihren Mitschülern. Für die Abschlusspräsentation werden die einzelnen Stationen mit einer festgelegten Laufrichtung verbunden. Die SuS zeigen nun in mehreren Durchgängen ihre erarbeiteten Sprünge an den entsprechenden Geräten in vorgegebener Reihenfolge.



Sprungideen an vielfältigen Geräten

Trapez

- Sprunghocke
- Handstütz-Überschlag mit $\frac{1}{4}$ -Drehung
- Handstütz - Überschlag vorwärts
- Sprunggrätsche
- Streck sprung (mit Drehung)
- Flugrolle
- Hock sprung
- Salto vorwärts

Das Trapez ist ein dem Kasten sehr ähnliches Turngerät, welches sich jedoch durch das Material unterscheidet. Es besteht ausschließlich aus weichem Kunststoff und lässt sich durch vier trennbare Teile in der Höhe variieren. Für den Sportunterricht in der Schule eignet sich dieses Gerät besonders gut, da mögliche Ängste vermieden werden können. Ein Nachteil ist, dass es beim Stützen nachgibt und keinen Abdruck bewirkt.

Minitrampolin

- Streck sprung (mit Drehung)
- Hock sprung
- Grätsch sprung
- Flugrolle
- Salto vorwärts

Kasten

- Sprunghocke
- Handstütz - Überschlag rückwärts mit ¼-Drehung
- Handstütz - Überschlag vorwärts
- auf den Kasten springen (auch mit mehreren SuS möglich)
- separate Sprünge aus dem Stand vom Kasten (Hocksprung, Strecksprung mit Drehung, Grätschsprung, Flugrolle)

Sprungferd mit dem Mini-Trampolin

- Sprunggrätsche
- Sprunghocke
- Handstütz – Überschlag vorwärts
- auf das Sprungferd springen (auch mit mehreren möglich)
- separate Sprünge aus dem Stand vom Sprungferd (Hocksprung, Strecksprung (mit Drehung), Grätschsprung, Flugrolle)
- Hocksprung
- Grätschsprung
- Flugrolle
- Salto vorwärts

Helfen und Sichern

Helfen

- möglichst rumpfnah fassen
- weder an ein Gelenk greifen noch sollen die beiden Helferhände ein Gelenk zwischen sich haben
- fester Stand, d.h. leichte Kniebeuge, Rumpf leicht nach vorne gebeugt und Bauchmuskulatur angespannt
- Standort richtet sich nach dem zu turnenden Element, d.h. Helfer sollten sich immer so nah wie möglich am Gerät und beim turnenden Kind befinden, ohne den Turner oder die Turnerin zu behindern

Beispiel

Halber Klammergriff am Oberarm - Sprunghocke am Kasten







Zwei Helfer stehen Schulter an Schulter („Schultersperre“) in Schrittstellung hinter dem Kasten, das innere Bein ist vorgestellt. Mit dem Aufstützen des Turnenden gehen die Arme der Helfenden entgegen und umfassen den jeweiligen Oberarm, die innere Hand befindet sich dabei unter der Achsel. Die Helfer verhindern zunächst ein Zurück- oder Überfallen beim Turnenden. Im weiteren Bewegungsverlauf tragen die Helfenden den Übenden vom und über den Kasten. Sie richten den Oberkörper auf und sichern die Landung. Hierzu müssen sie ein bis zwei Schritte, mit dem inneren Bein beginnend, im Übungsverlauf mitgehen.




Sichern

- Turnschläppchen oder rutschfeste Socken tragen → verhindert das Ausrutschen beim Anlauf und bei der Landung sowie das Verhaken der Zehen im Sprungtuch des Minitramps
- beim Aufbau der Geräte auf genügend Abstand zur Wand und zu anderen Geräten achten (bei Übungen mit dem Minitramp sollten mindestens 5-6 m Abstand zur Wand oder anderen Geräten eingehalten werden)
- genügend Matten auslegen, um einen ausreichend großen Landeraum zu gewährleisten
- die Matten im Landebereich gegen Wegrutschen sichern (wie z.B. durch das Verwenden von blauen Niedersprungmatten als Abstandshalter gegen die Wand oder als Rutschsicherungen unter den eigentlichen Landematten)
- keine Gegenstände bzw. Hindernisse innerhalb der Landezone und in der Anlaufbahn hinterlassen
- gegenseitige Hilfestellung anbieten, die sowohl durch den Lehrer als auch durch die SuS erfolgen kann (vorherige Einweisung und Einübung der Hilfeleistung ist dazu erforderlich)
- zur Vermeidung von Kollisionen muss die jeweilige Laufrichtung der SuS bzw. Gruppen festgelegt und die Reihenfolge beachtet werden

Verlaufsplan

Motorisches Feinziel: Die SuS kombinieren Anlauf-, Sprung- und Landeformen und wenden sie an unterschiedlichen Geräten in einer schnellen Sprungfolge differenziert an.

Phase	Motorikschwerpunkt	Bewegungsaufgaben/ Bewegungsanweisungen	Methodische Maßnahmen	Organisation/ Medien
Einstieg			<p>Lehrervortrag zur Vorgehensweise in der Stunde → jede Gruppe arbeitet zunächst an einer Station → Sicherheitshinweise an den einzelnen Stationen</p>	Sitzkreis halb offen
Erarbeitung	Vielfalt der Sprungformen	<p>„Findet viele verschiedene Möglichkeiten auf und über das Gerät zu springen. Variiert dabei den Anlauf, den Sprung und die Landung.“</p> <p>„Wählt sieben interessante Sprungvarianten mit unterschiedlichen Formen für Anlauf, Absprung, Sprung und Landung aus. Setzt die Sprünge so aneinander, dass eine dynamische Sprungfolge entsteht.“</p>	<p>Gruppenarbeit Lehrer gibt ggf. Hilfestellungen und Anregungen → Achtet besonders auf - vielseitige Sprungmöglichkeiten - unterschiedliche Anlaufarten - verschiedene Absprung- und Landemöglichkeiten</p> <p>TIPP - SuS zum gegenseitigen Hilfestellungsleistungen anregen  1</p>	<p>Stationsbetrieb, Arbeit in Kleingruppen  1</p> <p>4 Sprungstationen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Minitramp, Pferd, Niedersprungmatten 2. Sprungbrett, gr. Kasten, Niedersprungmatten 3. Minitramp, 3-4 Weichbodenmatten 4. Sprungbrett, Trapez, Niedersprungmatten <p>TIPP - Einteilung der Gruppen durch Kärtchen ziehen - Gruppe max. 8 SuS</p>

<p>Präsentation/ Reflexion</p>	<p>Vorführen einzelner Sprungformen an den jeweiligen Stationen</p>	<p>Schülerpräsentation I „Präsentiert den anderen Gruppen eure einfallreichsten Ergebnisse an eurem Gerät und erklärt sie kurz.“ ▶  2</p>	<p>Lehreranweisung „Die vordersten SuS starten auf mein Kommando, der nächste startet erst, wenn das Gerät überwunden ist.“</p> <p>Aufforderung zur Reflexion → „Teilt den anderen SuS eure Sprungerfahrungen mit.“ → „Was genau habt ihr variiert?“</p>	<p>„Findet euch mit den Mitschülern eurer Gruppenarbeit zum Anlauf an euren Geräten zusammen.“</p> <p>Musik Scooter „How much is the fish“</p> <p>Laufrichtung ▶  2</p>
<p>Abschluss</p>	<p>Differenzierte Anwendung der Sprungformen</p>	<p>Schülerpräsentation II „Nun Durchlaufen wir mehrere Durchgänge an den Geräten in der genannten Reihenfolge. Ihr könnt eure Sprünge selbst wählen.“ ▶  3</p>	<p>Musik → gibt das Tempo vor → steigert die Motivation</p>	

Tipps zur Durchführung


Der *Schwierigkeitsgrad* regelt sich über

- die Variation des Geräteeinsatzes (Art des Gerätes, Anzahl der verschiedenen Geräte, Höheneinstellung)
- Fähigkeiten der SuS, auf die jeder vertrauen sollte (hier bietet es sich an, keine Sprünge vorzugeben und die SuS darauf aufmerksam zu machen, ihre Sprünge nach den eigenen Fähigkeiten auszurichten)
- die Musikauswahl, die sich je nach Fähigkeit der SuS variieren lässt (schnellere Musik führt zu einem schnelleren Durchlauf der Stationen)

Die Stunde *gut zu organisieren* bedeutet

- die Gruppengröße gleich zu halten (bspw. durch Kärtchen ziehen), um lange Wartezahlen an den einzelnen Sprungstationen zu vermeiden
- Anlauf- und Rückweg eindeutig zu definieren, d.h. Aufbauplan und Laufrichtungen vorgeben, um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten



- passende, animierende Musik zu wählen. Die Musik sollte den schnellen Anlauf und die Dynamik unterstützen. In unserer Stunde fiel die Wahl auf Scooter mit 144bpm (beats per minute) ▶  3
- die SuS sollen die Sprünge zunächst ohne Druck durchführen bzw. ausprobieren, sodass sie einen sicheren Sprung für sich selbst finden und im Durchlauf nur sichere Sprünge turnen

Die SuS zu *Kreativität* anregen, beinhaltet

- in der Vorbesprechung zu erläutern, dass die einzelnen Phasen des Sprunges variiert werden können und sollen (Bsp.: schneller/ langsamer Anlauf, beidbeiniger/ einbeiniger Absprung vom Gerät, Gerätkontakt mit Händen, Füßen, kein Kontakt, Landung sitzend, liegend, stehend usw.)



- die SuS darauf hinzuweisen, die Sprungweise dem Gerät anzupassen (Trampolin bietet andere Sprungmöglichkeiten als Sprungbrett)
- ausgefallene Sprungbeispiele einzelner SuS vorführen zu lassen

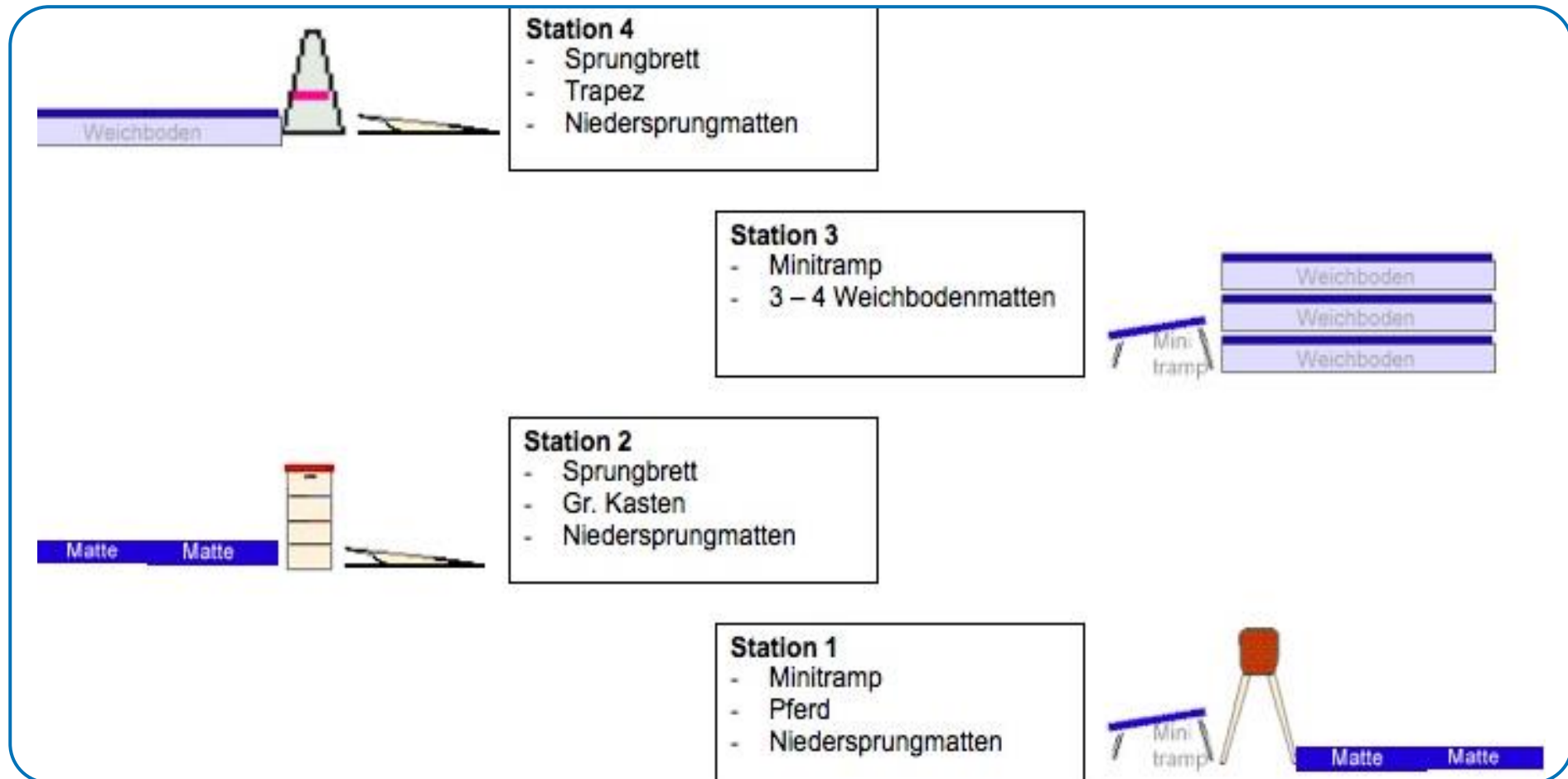
Einordnung in eine Unterrichtseinheit

Motorisches Grobziel: Die SuS sind in der Lage eine schnelle Sprungfolge mit vielfältigen Sprüngen im Klassenverband durchzuführen.		
Stunden	Inhalte	Motorische Feinziele
1. Stunde	Anlauf- und Absprungschulung mittels differenzierter Vorübungen	Die SuS üben Anlauf- und Absprungsverhalten von Rheuterbrett und Minitramp.
2. Stunde	Demonstration und Erlernen der Helfergriffe Sprünge am Querkasten mit differenziertem Schwierigkeitsgrad	Die SuS erproben das Auf- und Überhocken und lernen Helfergriffe anzuwenden.
3. Stunde	Sammeln von Sprungformen an Kasten, Pferd, Trapez, Mattenberg und Wiederholung Helfergriff	Die SuS erweitern ihre Sprungvarianten an verschiedenen Geräten mit kreativen Ideen.
4. Stunde	Anwendung und Vertiefung von Sprungvarianten mit dem Rheuterbrett	Die SuS verknüpfen verschiedene Sprungvarianten vom Rheuterbrett mit unterschiedlichen Landemöglichkeiten.
5. Stunde	Anwendung und Vertiefung von Sprungvarianten mit dem Minitramp	Die SuS üben die verschiedenen Sprungvarianten mit Minitramp mit unterschiedlichen Landemöglichkeiten.
6. Stunde	Sprungparcours: „ Springen – drauf uns drüber“ Kasten, Pferd, Trapez, Mattenberg Rheuterbrett, Minitramp	Die SuS kombinieren Anlauf-, Sprung- und Landeformen und wenden sie an unterschiedlichen Geräten in einer schnellen Sprungfolge differenziert an.



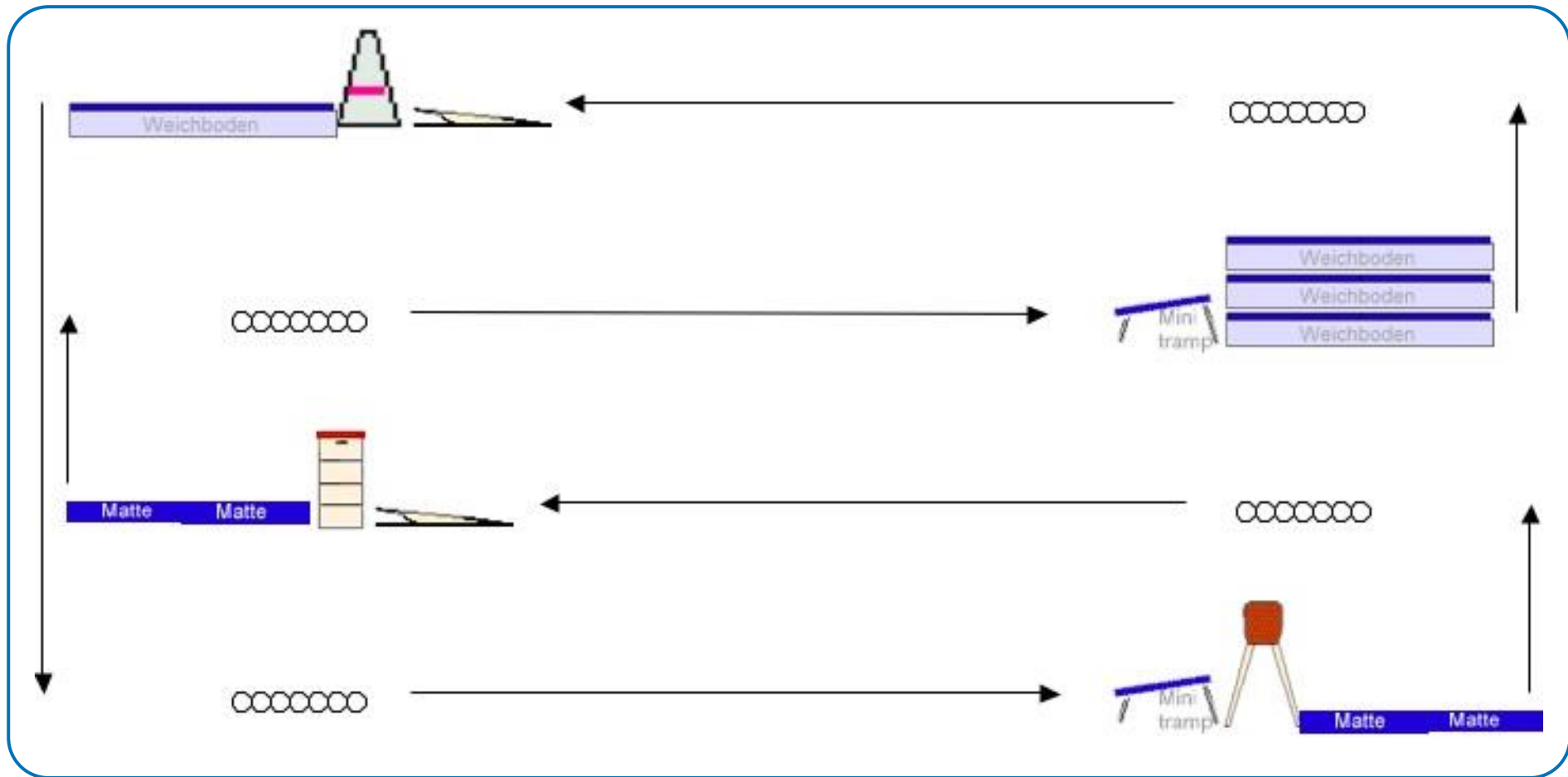
1

Aufbauplan





Aufbauplan mit Laufrichtung



Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Gerling, Ilona	Kinder turnen: Helfen und Sichern	Münster	1997	Meyer & Meyer
Herrmann, Klaus	Methodik des Helfen und Sicherns im Gerätturnen	Schorndorf	1978	Hofman Karl GmbH

Internet

URL	Zugriffszeitpunkt
http://www.sportunterricht.de/halle/hallenaufbau1a.html	20.06.2008

Abbildung / Foto

Bildmaterial	Urheber
Titelbild und alle anderen Bilder	Studierende der Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz, Institut für Sportwissenschaften
Arbeitsmaterial 1-2: Symbole	http://www.sportunterricht.de/halle/hallenaufbau1a.html

Ursprünglich verwendete Musik

Musiktitel	Interpret/Komponist
How much is the fish	Scooter

Neuertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
2	KNSU-Musikstudio	Pop-vocal	38 Sueno De Dahlia	Encanto Natural
3	KNSU-Musikstudio	Pop-vocal	05	Fly away

Video

Nummer	Urheber
1-3	A. Brucker, J. Jung, P. Scheib

Urheber des Beitrags

Autor	Berater	Institution
Brucker, Anne; Jung, Jennifer; Schelb, Pirmin/ Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz