

## SEKUNDARSTUFE I

### (C) Springen

In dieser Übersicht stellen wir Ihnen verschiedene Übungsformen zum Thema „Springen“ vor. Die Übungen sind unterteilt nach den Sprungformen „weit Springen“, „hoch Springen“, „mehrfach Springen“ und „Stabspringen“.

#### Schwerpunkt: weit Springen/ Weitsprung



##### 1) Oxer-Sprünge

Material: Weitsprunggrube, Harke (alternativ: Weichbodenmatten), geeignete Höhenorientierung

Aus kurzem Anlauf (ca. 7-8 Schritte) sollen die Schüler/innen einbeinig abspringen, ein Hindernis (zwischen Knie- und Hüfthöhe) überspringen und dahinter beidbeinig landen. Um den Weitsprungcharakter beizubehalten ist es wichtig, dass das Hindernis nicht ständig höher gebaut wird, sondern eher von der Absprungstelle in die Weite verlagert wird.

Durch die Höhenorientierung wird der Schwungbeineinsatz und dadurch der Absprung nach vorne-oben gefördert.

Um den Schüler/innen ein Flugerlebnis bieten zu können, kann der Absprung auch von einer leichten Erhöhung (alter Kastendeckel oder spezielle Absprungkasten) erfolgen.

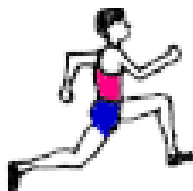
##### 2) Steigesprünge

Material Weitsprunggrube, Harke (alternativ: Weichbodenmatten), evtl. Höhenorientierung

Aus kurzem Anlauf (max. 7-8 Schritte) sollen die Schüler/innen einbeinig abspringen und das Schwungbein aktiv nach oben führen (Oberschenkel in Waagerechte, Kniegelenk ca. 90° gebeugt). Der Absprungfuß zeigt lange zur Absprungstelle. Die Schüler/innen versuchen, diese Position bis kurz vor der Landung beizubehalten. Die Landung erfolgt entweder beidbeinig oder auf dem Schwungbein mit Weiterlaufen aus der Grube heraus.

Ggf. ist es sinnvoll, ein flaches Hindernis hinter die Absprungstelle zu stellen, welches übersprungen werden muss.

Körperhaltung in der Luft:



##### 3) Schrittweitsprung

Material: Weitsprunggrube, Harke (alternativ: Weichbodenmatten), evtl. Weiten- (z.B. Schnur) oder Höhenorientierung

Die Schüler/innen sollen aus kurzem Anlauf (ca. 7-8 Schritte) aktiv abspringen und das Schwungbein bewusst nach vorne-oben führen. Wie bereits beim Steigesprung wird diese Position möglichst lange gehalten und die Beine dann zur Landung weit nach vorne gestreckt. Wichtig ist dabei, dass die Füße nicht aktiv zur Landung nach unten gedrückt werden. Zur Absprungorientierung kann ein (flaches) Hindernis unmittelbar vor der Grube aufgebaut

werden, welches übersprungen werden muss. Zur Weitenorientierung kann außerdem eine Schnur ausgelegt werden, über die die Füße gebracht werden müssen.



Abb.: [www.sportpaedagogik-online.de](http://www.sportpaedagogik-online.de)

#### 4) Hocksprungtechnik

Material: Weitsprunggrube, Harke (alternativ: Weichbodenmatten), evtl. Weitenorientierung (z.B. Schnur)

Wie zuvor sollen die Schüler/innen aus kurzem Anlauf (ca. 7-8 Schritte) aktiv abspringen und dann in der Luft beide Knie nach oben ziehen. Zur Landung werden die Beine dann nach vorne oben gestreckt und bis zur Landung dort gehalten.

Auch beim Hocksprung kann es sinnvoll sein, eine Absprung- und Höhenorientierung zu nutzen.

Die Bewegungsaufgabe „Knie hoch“ unterstützt den Schwungbeineinsatz und dadurch den Absprung nach vorne-oben. Aus der Hockposition ist es außerdem einfach, die Füße zur Landung nach vorne zu bringen.



Abb.: [www.sportpaedagogik-online.de](http://www.sportpaedagogik-online.de)

## Schwerpunkt: hoch Springen/ Hochsprung



### 1) Watussi-Sprung

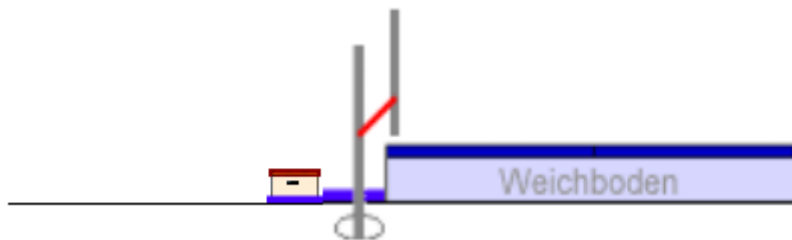
Material: Hochsprunganlage, Hochsprungständer, Zauberschnur, Kastendeckel, evtl. Pylone

Vor der Hochsprunganlage (ca. 30cm Abstand) wird ein Kastendeckel gestellt (in der Halle muss eine Gymnastikmatte untergelegt werden). Der Anlauf erfolgt gradlinig auf den Kasten zu und sollte relativ kurz sein (ca. 6-7 Schritte).

Die Schüler/innen laufen in moderatem Anlauftempo auf die Hochsprunganlage zu, springen einbeinig vom Kastendeckel ab und über die gespannte Zauberschnur. Auf der Matte landen sie beidbeinig.

Saltosprünge oder Flugrollen sind nicht erlaubt. Der Absprung muss einbeinig erfolgen, die Landung möglichst auf den Füßen. In der Regel entwickeln die Schüler/innen eigenständig eine für sie ideale Sprungform.

Als Wettbewerbsform kann die Sprunghöhe, relativ zur Körpergröße ermittelt werden.



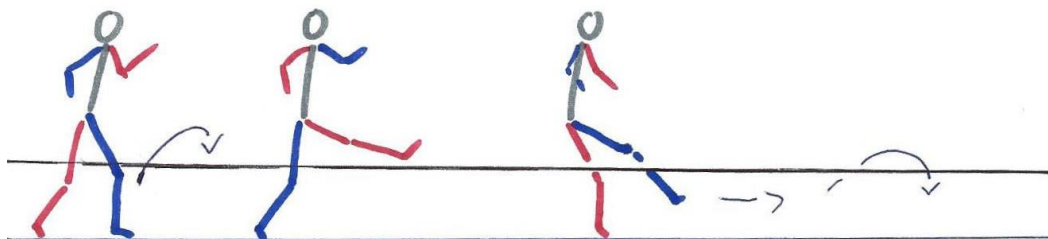
### 2) Scherhochsprung

Material: Hochsprunganlage, Hochsprungständer, Zauberschnur, evtl. Pylone/ Reifen

Quer durch die Sporthalle (oder Anlaufbahn) wird eine Zauberschnur (etwa Kniehöhe) gespannt. Die Schüler/innen stellen sich neben die Schnur und springen in der Scherentechnik (erst das schnurnahe, dann das –ferne Bein) auf die andere Seite, machen einen Schritt nach vorne und springen wieder zurück. Sind sie am Ende der Schnur angekommen, stellen sie sich wieder vorne an. Die Höhe kann zunehmend erhöht werden.

Bei unterschiedlichen Leistungsniveaus kann die Schnur auch schräg gespannt werden. Die Schüler/innen bewegen sich bei den Schersprüngen dann nicht vorwärts, sondern bleiben auf der Stelle.

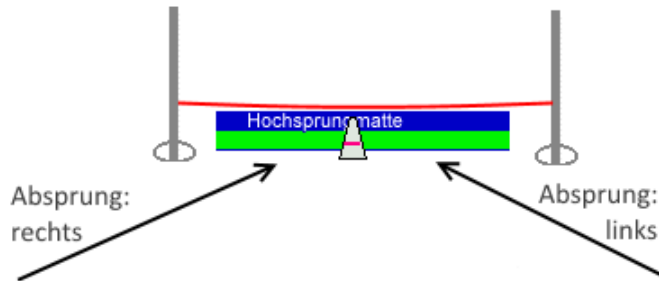
Danach werden dem Absprung drei (Geh-) Schritte vorgeschaltet. Es muss darauf geachtet werden, dass weiterhin mit dem schnurfernen Bein abgesprungen wird (das schnurnahe Bein überquert die Schnur zuerst). Damit die Sprünge nicht in die Weite sondern in die Höhe erfolgen, können die Schüler/innen bspw. in einem Reifen oder vor einer Pylonmauer landen.



Im nächsten Schritt sollen die Schüler/innen aus kurzem Anlauf (5-6 Schritte) sol einen Schersprung über eine niedrige Zauberschnur auf die Hochsprungmatte durchführen. Der Anlauf sollte zunächst gradlinig (etwa 30° zur Matte), später bogenförmig sein. Der Absprung erfolgt mit dem mattenfernen Bein. Bei der Landung muss das Schwungbein die Matte als erstes

berühren, danach darf der Schüler sich bspw. auch fallen lassen.

Beim Schersprung erfolgt keine Drehung um die Längsachse. Das Schwungbein wird aktiv nach oben geführt, der Absprung erfolgt nach oben. Zur Absprungrichtung kann mittig vor der Hochsprungmatte ein Pylon aufgestellt werden, vor dem der Absprung erfolgen muss. Um den Sprung in die Höhe zu schulen, kann weiterhin eine Markierung auf der Matte gemacht werden, die bei der Landung nicht „überflogen“ werden darf.



### 3) Mattenberg

Material: Weichbodenmatten, Gymnastikmatte, ggf. Langbänke oder Kästen

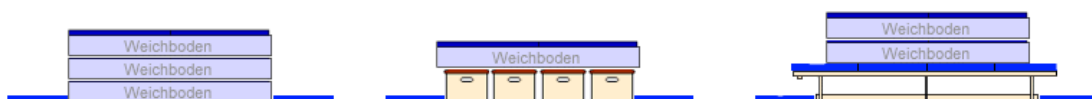
Mit Weichbodenmatten wird ein Mattenberg aufgebaut. Sind nur zwei Weichböden verfügbar, kann unter der unteren Matte auch ein Podest aus Langbänken oder Kästen gebaut werden. Der Mattenberg ist an einer langen Seite und den kurzen Außenseiten mit Gymnastikmatten abzusichern. Evtl. sind unterschiedliche Höhen für verschiedene Leistungsniveaus aufzubauen.

Die Schüler/innen sollen zunächst frontal auf den Mattenberg zulaufen (ca. 5-6 Schritte), einbeinig abspringen und in der Hocke oder auf den Knien auf dem Mattenberg landen. Mit links und rechts üben!

Als nächstes erfolgt der kurze Anlauf gradlinig von der Seite (ca. 30° zur Matte). Die Schüler/innen sollen nun mit dem Mattenfernen Bein abspringen und um Scher-/ Langsitz (ohne Drehung) auf dem Mattenberg landen. Mit links und rechts üben!

Der Anlauf bleibt bei den nachfolgenden Übungen wie zuvor. Die Schüler/innen sollen nun nach dem einbeinigen Absprung eine Vierteldrehung um die Längsachse durchführen und mit hängenden Beinen auf dem Mattenberg landen. Im nächsten Schritt erfolgt die Landung in Rückenlänge mit hängenden Beinen. Hierbei ist zu beachten, dass der Kopf während der Landung nach vorne gebracht wird (Kinn auf die Brust).

Turnerisch begabte Schüler/innen können nach der Landung auf dem Rücken eine Rückwärtsrolle durchführen. Dies fördert das aktive Anheben der Beine, welches bei der Floptechnik benötigt wird.



### 4) Floptechnik (Grobform)

Material: Hochsprunganlage, Hochsprungständer, Zauberschnur, evtl. Pylone

Aus dem kurzen bogenförmigen Anlauf (5-6 Schritte) sollen die Schüler/innen einen Flop über eine Zauberschnur machen. Der Anlaufbahn kann durch Pylone markiert werden, ggf. kann zur Absprungrichtung ein Pylon mittig vor die Hochsprungmatte gestellt werden, vor dem der Absprung erfolgen muss. Die Schüler/innen sollen nach und nach auf die folgenden Bewegungsmerkmale achten:

Absprung nach oben, Schwungbeinbewegung nach oben und von der Latte weg (Einleitung der Drehbewegung), deutliches Anheben der Hüfte (Brückenposition), aktives Anheben der Beine zur Landung

## Schwerpunkt: mehrfach Springen



### 1) Reifenbahnen

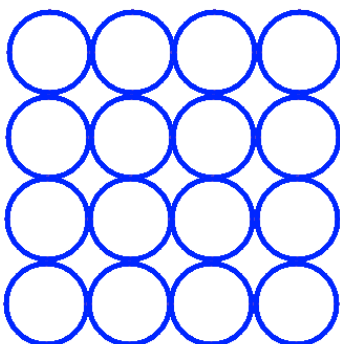
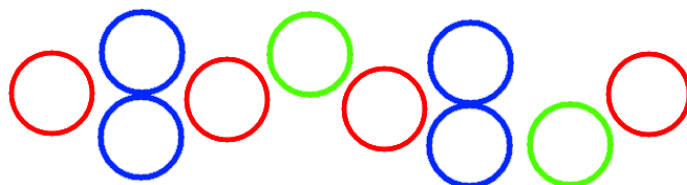
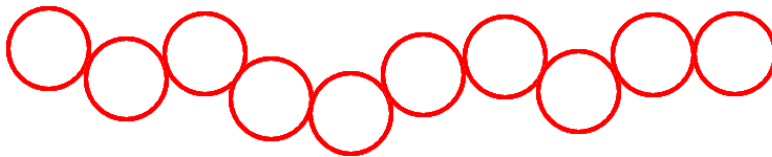
Material: Gymnastik-/ Fahrradreifen

Es werden Reifenbahnen mit je 10 bis 12 Reifen ausgelegt. Die Reifenbahn kann gradlinig oder wellenförmig sein; die Reifen können entweder aneinander oder mit Abstand (1-2 Fuß) ausgelegt werden.

Die Schüler/innen sollen nun mit unterschiedlichen Sprungformen durch die Reifenbahn springen/ hüpfen: beidbeinig vorwärts/ seitwärts/ rückwärts, einbeinig vorwärts/ seitwärts/ rückwärts, beidbeinig vor- und rückwärts im Wechsel (drei vor, einen zurück), unterschiedliche Rhythmen: re-re-li-li-re-re-..., re-beide-li-beide-re-..., Sprünge in die Reifen und aus den Reifen raus, mehr als einen Kontakt pro Reifen, ....

Weitere Varianten: Sprunggitter (16 Reifen im Quadrat) oder „Himmel und Hölle“

Die Abstände zwischen den Reifen sollten gering gehalten werden, da es eher darum geht, die Rhythmisierung und Belastungsverträglichkeit zu verbessern. Die Sprünge in die Weite stehen hierbei nicht im Vordergrund.



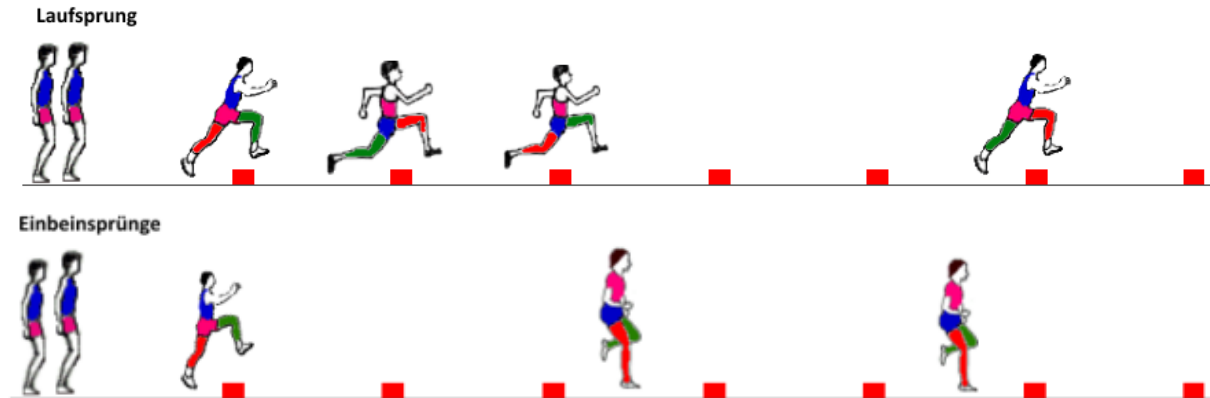
### 2) Rhythmische Reihen

Material: Gymnastikmatten/ Schaumstoffbalken/ o.a.

Mit geeigneten Materialien werden konstante moderate Sprungweiten (ca. 10 Sprünge hintereinander) vorgegeben. Für unterschiedliche Leistungsniveaus sind Bahnen mit geeigneten Abständen aufzubauen. Als Weitenorientierung eignen sich bspw. Schaumstoffbalken, welche übersprungen werden müssen oder Gymnastikmatten auf denen die Sprünge erfolgen.

Die Schüler/innen sollen zunächst im Laufsprung springen. Dabei bleibt das Absprungbein lange gestreckt und das Schwungbein wird in die Waagerechte gebracht. Die Landung erfolgt mit abgezogener Fußspitze und ausgreifendem Aufsatz des Schwungbeins, welches nun zum Absprungbein wird und den nächsten Sprung durchführt.

Die nächste Übung sind einbeinige Sprünge. Dabei wird das Sprungbein unter dem Körper angezogen und zur Landung weit nach vorne gestreckt. Die Übung sollte in jedem Falle mit rechts und mit links durchgeführt werden.



Für die nächsten Durchgänge ist jeder zweite (oder jeder dritte) Abstand größer zu gestalten, als die anderen Abstände. Die geringeren Abstände werden im einbeinigen Sprung bewältigt, die größeren Abstände im Laufsprung (also mit Beinwechsel). Die Sprungrhythmen sind dann: re-re-li-li-re-re-... bzw. re-re-re-li-li-li-re-re-re-... Die Schüler/innen sollten bei dieser Übung mal mit dem rechten und mal mit dem linken Bein beginnen.



Alle rhythmischen Reihen können aus dem Stand begonnen werden. Es sollten maximal zwei bis drei Angehschritte erlaubt werden.

### 3) 6er-Hupf

Material: ggf. Pylone, Weitsprunggrube und Harke

Die Schüler/innen sollen aus dem Stand mit sechs Sprüngen eine möglichst große Distanz überwinden. Die Sprünge können als Einbeinsprünge, Froschsprünge (beidbeinig) oder Laufsprünge durchgeführt werden.

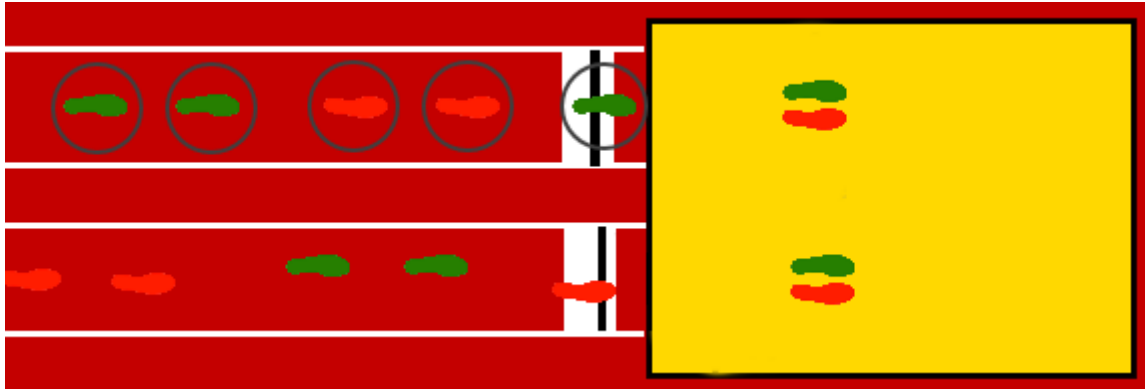
Die Sprünge können wahlweise in die Grube oder auf der Bahn erfolgen. Auf der Bahn kann die Sprungweite jedes Schülers bspw. mit einem Pylon markiert werden. Die Schüler/innen haben so die Möglichkeit, sich mit den andern zu messen oder sich in den folgenden Versuchen zu verbessern.

#### 4) Fünfsprung

Material: Weitsprunggrube, Harke, Pylone, evtl. Weitenorientierungen

Mit Pylonen sind in geeigneter Entfernung von der Weitsprunggrube Absprungzonen markiert. Die Schüler/innen sollen aus dem Stand oder aus Angehschritten (bei älteren Schülern max. 5-6 Anlaufschritte) mit fünf Sprüngen im Dreisprungrhythmus (re-re-li-li-re oder li-li-re-re-li) in die Grube springen. Der erste Sprung erfolgt aus einer selbstgewählten Absprungzone, die Landung erfolgt beidbeinig im Sand.

Zum Üben des Rhythmus' sollte die Absprungzone nicht zu weit entfernt liegen. Hier können auch zunächst noch Weitenorientierungen (ausgelegte Reifen oder Schaumstoffbalken) genutzt werden.





## Schwerpunkt: Stabspringen\*)

\*) Eine Bauanleitung für Sprungstäbe finden Sie in unseren [Arbeitshilfen](#).

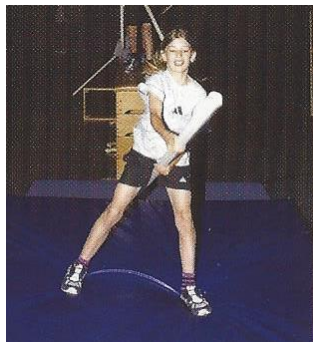


### 1) Hexenritt

Material: Sprungstäbe, ggf. Gymnastikmatten

Die Schüler/innen halten den Sprungstab mit gestreckten Armen (starke Hand in Reichhöhe, andere Hand auf Höhe der Achsel) mittig vor dem Körper. In der Halle sollte der Stab auf einer Gymnastikmatte aufgesetzt werden, damit der nicht wegrutscht. Aus der Schrittstellung springen die Schüler/innen mit dem vorderen Bein (links beim Rechtshänder) ab und „reiten“ auf dem Stab, d.h. dass sich die Beine zur Landung rechts und links vom Stab befinden. Um die Sprungweite zu vergrößern, sollen die Schüler/innen versuchen, den Stab nach hinten weg-zudrücken bzw. sich über den Stab hinwegzuschieben.

Der Stab wird während der gesamten Übung mit beiden Händen gehalten.



### 2) Grabenspringen

Material: Sprungstäbe, ggf. Gymnastikmatten, Markierungslinien (z.B. Schnur oder Sprungseil), evtl. Bananenkartons o.ä.

Mit Sprungseilen o.ä. werden Gräben markiert. Diese sollten für verschieden Leistungsniveaus unterschiedlich breit sein.

Während des Anlaufs (max. drei Angeschritte, später auch bis zu fünf Laufschriffe) sollen die Schüler/innen den Sprungstab mit gestreckten Armen vor sich her tragen, die Stabspitze zeigt dabei nach unten. Zwischen dem vorderen Drittel und der Mitte des Grabens sollen die Schüler/innen den Sprungstab aufsetzen, einbeinig (links beim Rechtshänder) abspringen und sich vom Stab tragen lassen. Der Körper schwingt dabei seitlich am Stab vorbei (rechtsseitig beim Rechtshänder). Die Beine werden in der Luft weit nach oben gezogen. Bis zur sicheren, beidbeinigen Landung halten die Schüler/innen den Stab mit beiden Händen fest.

Als Variante kann im hinteren Drittel des Grabens eine Höhenorientierung aus Bananenkisten o.a. aufgebaut werden, die übersprungen werden muss.



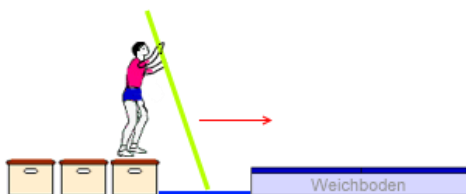


### 3) Niedersprünge

Material: Sprungstäbe, große Kästen/ Gymnastikkästen, Gymnastikmatten, Weichbodenmatte, evtl. Hochsprungstände und Zauberschnur

Niedrige Kästen werden als Anlaufpodest (für 2-3 Schritte) aufgebaut. Zwischen dem Anlaufpodest und Weichbodenmatten wird eine Gymnastikmatte gelegt. Die Weichbodenmatten sind ringsherum mit Gymnastikmatten abzusichern.

Die Schüler/innen sollen sich zunächst nach einem einbeinigen Absprung aus der Schrittstellung von dem Sprungstab vom Podest auf die Weichbodenmatte tragen lassen und dort auf beiden Füßen landen. Der Stab wird dazu auf der Gymnastikmatte aufgesetzt. Als Fortführung wird die Übung aus 2-3 Angeh-/ Anlaufschritten durchgeführt. Während des Anlaufs wird der Stab mit gestreckten Armen vor dem Körper gehalten. Mit zunehmender Sicherheit der Schüler/innen kann an der vorderen Kante der Weichbodenmatte eine Zauberschnur gespannt werden (mit der Zeit höher und weiter entfernt), die zu überspringen ist.



Im nächsten Schritt sollen sich die Schüler/innen während der Flugphase um ihre Längsachse drehen, sodass der Kopf in Richtung der Absprungstelle zeigt. Die Drehung muss in Richtung des oberen Armes erfolgen und beginnt erst, wenn der Stab die senkrechte Position überwunden hat. Die Schüler/innen sollen die obere Hand zunächst bis zur sicheren Landung am Stab halten. Später können sie sich vom Stab wegdrücken.



### 4) Stabweitsprung

Material: Sprungstäbe, Weitsprunggrube, Harke (alternativ: Weichbodenmatten und Anlaufpodest), Fahrradreifen

Aus dem kurzen Anlauf (max. 6-7 Schritte) sollen die Schüler/innen den Stab an der vorderen Kante der Weitsprunggrube einstecken. Die Einstichstelle ist durch einen Fahrradreifen zu markieren; der Stab muss gradlinig eingestochen werden, die Griffhöhe ist den Fähigkeiten anzupassen. Aus dem einbeinigen Absprung am Stab vorbei sollen die Schüler/innen wie zuvor geübt möglichst weit in die Grube springen.

Ob sich die Schüler/innen in der Luft drehen dürfen und sich zur Landung vom Stab wegdrücken dürfen, hängt davon ab, inwiefern die vorgenannten Übungen beherrscht werden.

Wird die Übung in der Halle durchgeführt, bietet es sich an, den Absprung von einem niedrigen Kastensteg durchzuführen, da der Einstich ansonsten nicht unten dem Anlaufniveau erfolgen kann.

Fotos: Katzenbogner, H. (2002). *Kinderleichtathletik*. Münster: philippka.  
DLV (Hrsg.). (2001). *leichtathletik in der schule*. Stuttgart: e.kurz + co.