

## Thema: Weitsprung



(aus: www.sportunterricht.de)

### Weitsprung in der Schule

Kaum eine Disziplin der Leichtathletik fordert den jugendlichen Sportler so heraus wie das Springen. Das kurzfristige "Fliegen" löst interessante Körpererfahrungen aus, Ergebnis und Erfolg lassen sich gleich überprüfen bzw. messen.

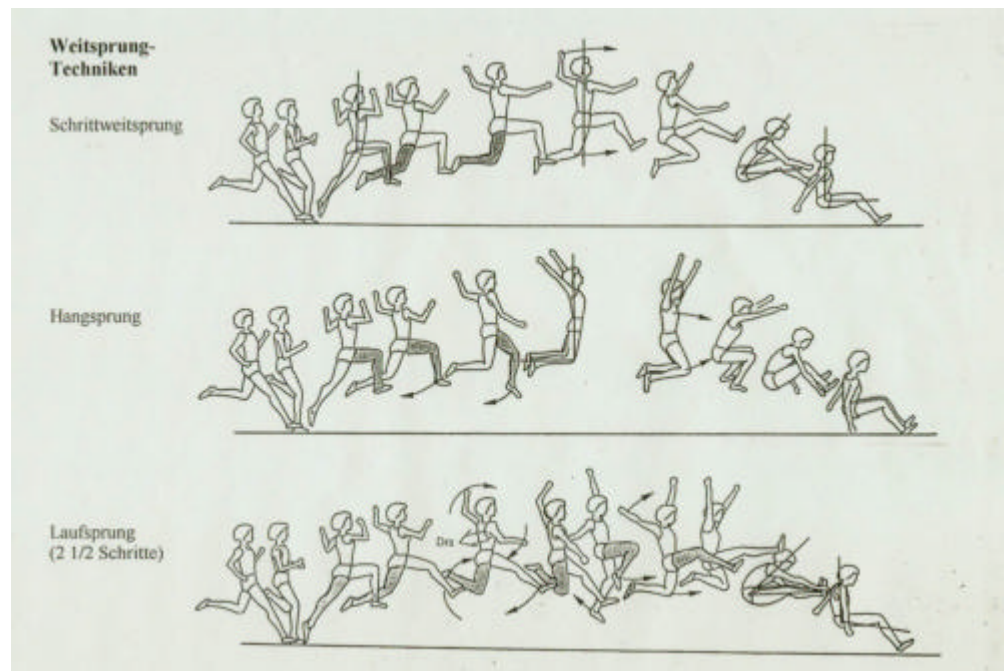
Allerdings sollte Weitsprung in der Schule auch nicht überstrapaziert werden. Die pädagogisch sinnvolle Vielfalt des Springens bleibt vor allem dann auf der Strecke, wenn Weitsprung nach immer den gleichen Ritualen abläuft (Anstehen in langer Reihe, Warten auf den Sprung und dann irgendwie Anlauf, Absprung ohne besondere Technik etc.) und lediglich die messbare Leistung im Vordergrund steht.

Übersehen werden darf auch nicht, dass Weitsprung technisch durchaus schwierig ist. Weitspringen, welches biomechanisch sinnvolle Bewegungsabläufe aufgreift, ist immer mit längeren Übungsprozessen verbunden. Unter schulischen Bedingungen ist dies nicht immer einfach.

### Verschiedene Weitsprungtechniken

Die Weitsprung-techniken unterscheiden sich ausschließlich in der Flugphase.

Zieltechnik im Schulsport ist in erster Linie der Schrittweltsprung



(aus: Haberkorn/Plaß 1992, 36/37)

### **Hocksprung:**

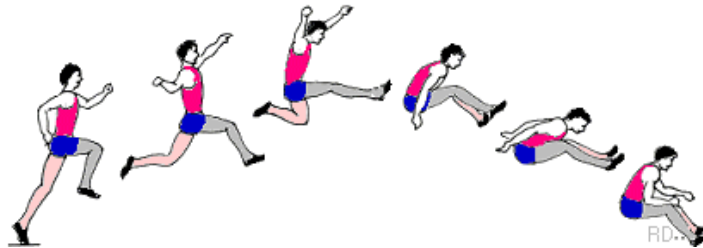
Der Hocksprung wird von jedem Anfänger, der sich selbst überlassen wird, meist automatisch gewählt. Die Flugphase ergibt sich "von selbst".

Das Schwungbein bleibt nach dem Absprung vorn, das Sprungbein wird schnell herangezogen. Es kommt sofort nach dem Absprung zu der typischen Hockform, die bis zur Landung, bei der die Unterschenkel nach vorn gebracht werden, beibehalten wird.



(aus: www.sportunterricht.de)

**Schrittweitsprung:** 1 1/2 Schritte in der Flugphase; beibehalten der weiten Schrittstellung aus dem Absprung im ersten Teil der Flugphase (aufrechter Oberkörper), Landevorbereitung durch Heranführen des Sprungbeins zum Schwungbein, so dass sich beide Beine fast waagerecht über der Erde nebeneinander befinden; Oberkörper so weit wie möglich nach vorne beugen.



(aus: www.sportunterricht.de)

Beim Schrittprung bleibt somit das Sprungbein zunächst hinter dem Körper. Das Schwungbein schwingt weitgreifend nach vorn (Schrittstellung). Erst bei der Landung wird das Sprungbein aktiv zum Schwungbein vorgezogen. Dadurch kann die Landung akzentuiert gestaltet werden. Der Oberkörper wird zunächst aufgerichtet, die Arme schwingen von vorn-oben nach hinten unten.

## Technik des Weitsprungs

Phase	Kennzeichen
<b>Anlauf</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Steigerungslauf, Höchstgeschwindigkeit am Absprungbalken</li> <li>- Schrittlänge und Schrittfolge sollen so sein, dass kaum ein Verlust an horizontaler Geschwindigkeit entsteht</li> <li>- Rhythmisierung der Schritte vor dem Absprung (kurz-lang-kurz)</li> <li>- Aufrichten des Oberkörpers auf den letzten Schritten</li> </ul>
<b>Absprung</b>	
a ) Sprungbeinaufsatz	<ul style="list-style-type: none"> <li>- aufrechter Oberkörper</li> <li>- fast gestrecktes Sprungbein</li> <li>- schneller und aktiver Fußaufsatz mit der ganzen Sohle</li> <li>- Ferse berührt nur kurz den Boden</li> </ul>
b ) Amortisation	<ul style="list-style-type: none"> <li>- KSP bewegt sich über den Stützpunkt des Sprungbeins</li> <li>- leichte Beugung v. a. im Fuß- und Kniegelenk</li> </ul>
c ) Absprungstreckung	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aufrechter Oberkörper</li> <li>- Armeinsatz und Schwungbeineinsatz</li> <li>- Absprungstreckung im Hüft-, Knie- und Fußgelenk</li> </ul>
<b>Flug</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Schwungbein wird in der Waagerechten angehalten</li> <li>- Arme schwingen gegengleich bis in Schulterhöhe, dann fixieren</li> </ul>
<b>Landung</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- beide Füße weit vor KSP aufsetzen</li> <li>- Beine geben in Kniegelenk nach (Rückfallvermeidung)</li> <li>- Aufrichten des Oberkörpers und Arme nach vorne führen</li> </ul>

### Bedeutung der Anlaufphase

Der schnelle Anlauf hat für eine gute Weitsprungleistung entscheidende Bedeutung. Nur wer schnell anläuft, kann auch weit springen.



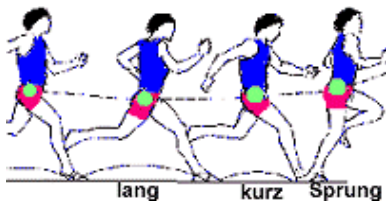
(aus: www.sportunterricht.de)

#### • **Optimale Anlauflänge:**

Für Anfänger sind 15 - 20 Anlaufschritte eine sinnvolle Ausgangs-größe, die individuell variiert werden kann. Die Länge entspricht der Beschleunigungsphase im Sprint: ca. 20 - 30 m je nach physischen Voraussetzungen. Vor allem bei jüngeren Schülern ist ein kürzerer Anlauf in der Regel sinnvoll

#### • **Ablauf- und Zwischenmarken**

Für Anfänger ist nur eine Ablaufmarke sinnvoll - es geht um den Sprung, nicht um eine "Laufgenauigkeitsübung". Deshalb ist es in der Schule auch sinnvoll, nicht nur den Absprungbalken, sondern eine Zone von ca. 80 cm als Absprungbereich zu nehmen. Fortgeschrittene, bei denen es um ein genaues



(aus: www.sportunterricht.de)

Treffen des Balkens geht, sollten mindestens eine Zwischenmarke - z. B. Absprungbein auf der Anlaufmitte - als Kontrolle einbauen.

- **Schrittgestaltung vor dem Absprung:**  
Der vorletzte Schritt sollte zur Erreichung einer günstigen Absprungposition etwas verlängert werden.

### Bedeutung der Absprungphase

Der Absprung ist neben dem Anlauf die entscheidende Komponente des Weitsprungs. Nach dem Absprung kann die Bahn des Körperschwerpunkts (KSP) nicht mehr beeinflusst werden. Insofern kann hier ein besonderer Leistungsfortschritt erzielt werden.

#### Die Absprungphase unterteilt sich in drei Teilphasen:

##### **1. Fußaufsatzphase**

Aufsetzen des fast gestreckten Sprungbeins;  
(Aufsetzen mit ganzer Sohle)

##### **2. Amortisationsphase**

Beugung im Fuß- und Kniegelenk; KSP über den Stützpunkt des Sprungbeins (geringe Bodenkontaktzeit)

##### **3. Phase der Sprungbeinstreckung**

Absprungstreckung im Fuß-, Knie- und Hüftgelenk  
(unterstützender Armeinsatz)

### Bedeutung der Flugphase

Arm- und Beinbewegungen während der Flugphase dienen der Erhaltung des Gleichgewichts und der Vorbereitung der Landung. Die Flugbahn des Körperschwerpunktes (KSP) kann während des Flugs nicht mehr beeinflusst werden.

### Bedeutung der Landung



(aus: www.sportunterricht.de)

Die Landung ist bei allen Sprungtechniken durch die typische Klapp-messerhaltung (Sitzhaltung unmittelbar vor der Landung) gekennzeichnet. Mit der Bodenberührung wird das Becken nach vorn geschoben und in den Knien nachgegeben, die Arme schwingen wieder etwas nach vorn. Evtl. kann der Körper zur Seite geworfen werden, um ein Zurückfallen zu verhindern.

unterschiedliche Landepunkte bei gleicher KSP-Bahn

### Fehlerkorrektur Weitsprung

Fehler	Ursache	Folge	Korrektur
zu großer letzter Schritt	Ungenauigkeit des Anlaufs, falsche Schrittgestaltung auf den letzten Schritten, Absprung aus zu starker Rücklage mit betontem Aufsetzen der Ferse	Geschwindigkeitsverlust, Springer springt hoch, nicht weit	Sprünge aus mittlerem Anlauf mit Betonung der letzten Schritte ggf. mit leichtem Absenken des KSP (Schrittgestaltung: kurz-lang-kurz)
flüchtiger Absprung, ungenügende Streckbewegung, mangelnder Sprungbeineinsatz	Technische Mängel, mangelnde Sprungkraft	geringe Flugweite, da Kraftstoß aus dem Sprungbein unvollkommen ist	einbeinige Sprünge (aus dem Stand an der Bank, dem Kasten; Absprung und Landung erfolgen mit dem Sprungbein an gleicher Stelle), Sprungläufe
zu frühes Aufsetzen der Füße, Springer fällt nach vorn	zu große Körpervorlage beim Absprung, Beine in der Landevorbereitung nicht weit genug angehoben, zu schwach entwickelte Rumpfmuskulatur	Flugkurve wird vorzeitig abgebrochen, theoretisch mögliche Flugweite nicht erreicht	Füße bei Landung anheben, Unterschenkel nach vorne schleudern. Sprünge aus kurzem u. mittlerem Anlauf, auch von erhöhter Absprungstelle mit Landung im Sitz

## Methodik Weitsprung

### 1. Allgemeine und disziplinspezifische Sprungübungen

- Einbeinsprünge, Wechselsprünge
- Hopsperläufe, Hopsperlauf "aktiv"
- **Sprunglauf**
- Rhythmusprünge, Dreisprünge



### 2. Rhythmische Lauf- und Sprungübungen an der Grube

- mit Gymnastikreifen auf dem Boden
- über kleine Hindernisse (Bananenkartons u. ä.)
- Steigesprünge (ggf. über Hindernis)



### 3. Absprungsübungen mit kurzem Anlauf in die Grube

- Steigesprung mit „Einfrieren“ der Absprunghaltung
- Schrittweitsprung mit "Telemark-Landung"
- **Schrittweitsprung** (1 1/2 Schritte)



### 4. Einteilung des Weitsprunganlaufs

- Steigerungsläufe über 15m - 30m
- Absprungvorbereitung ohne Geschwindigkeitsverlust
- evt. Rhythmisierung "kurz-lang-kurz"
- Steigerungsläufe mit Absprung



### 5. Festlegen der Anlaufmarke

- Anlaufübungen mit Absprungbrett bzw. Absprungszone



### 6. Hinführung zu anderen Sprungtechniken

- Hangsprung oder Laufsprung



(aus: www.sportunterricht.de)



(aus: www.sportunterricht.de)



(aus: www.sportunterricht.de)



(aus: www.sportunterricht.de)

## Pädagogische Möglichkeiten und Themen beim Weitspringen im Schulsport

(nach Zeuner/Hofmann/Lehmann 1997)

