

Fosbury Flop L4

Die Spezialtechnik erwerben

Ziele: - Grobform Fosbury Flop springen
- Schwungbein- und Armeinsatz anwenden
- Hüfte bei Lattenquerung hochdrücken

Umfang: 3 Lektionen
Stufe: L4 / 7. Klasse

Voraussetzungen: 3-Schritt-Anlauf, Sprungkreis mit Grobform Scherensprung-Technik beherrschen
Stichworte: Anlauf, Sprungbein, Absprung & Drehung, Steigsprung, Standsprung, Hangphase, Seil-/Lattenüberquerung, Landung, Flop-Technik, Fehlerbild, Korrektur.

Einlaufen/Einstimmung

Hochsitz-Fangis

An den Hallenwänden werden die verfügbaren Schwedenkästen bestehend aus 4 oder 5 Elementen aufgestellt (kleine Kästen zu Paaren zusammenstellen). Ebenfalls kann der Wagen mit den dünnen Matten für dieses Spiel verwendet werden. 2 bis 3 Fänger fangen die anderen Schüler. Diese können sich mit einem Sprung auf den Hochsitz retten. Hat sich ein Gejagter gerettet, muss der Fänger einen anderen Schüler verfolgen. Der gerettete Schüler muss dann den Hochsitz sofort wieder verlassen. Wird ein Schüler gefangen, übernimmt er die Fängerrolle.

Material:

- Schwedenkasten
- Mattenwagen mit dünnen Matten

Hauptteil

1. Sitzsprung

Die Lehrperson zeigt den kreisförmigen Anlauf und den Absprung wie folgt vor: 3-Schritt-Anlauf zum einbeinigen Sprung mit einer viertel Drehung zum Sitz auf den Schwedenkasten oder den Mattenwagen. Der Absprung erfolgt auf dem vom Kasten weiter entfernten Bein. Die Schüler müssen dabei auf kräftigen Armeinsatz achten. Die Hochsitzelemente stehen an der Wand.



Material:

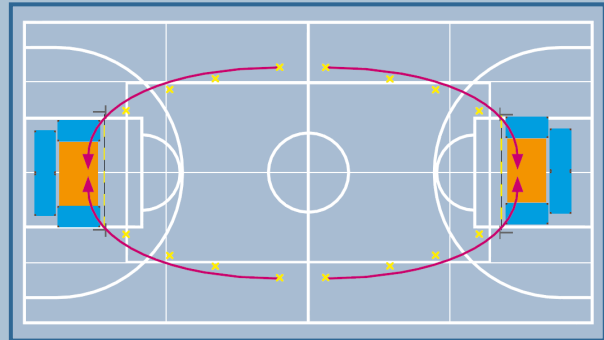
- Schwedenkasten
- Mattenwagen mit dünnen Matten

2. Scherensprung

2 Hochsprunganlagen mit je einer dicken Matte und dünnen Matten zur Sicherung werden aufgebaut. Auf der einen Seite wird das Gummiseil am Hochsprungständer befestigt, auf der anderen wird es von einem Schüler auf der gleichen Höhe festgehalten. Falls ein Schüler ins Seil springt und der Hochsprungständer umzufallen droht, lässt der helfende Schüler das Seil los. Die Schüler laufen kreisförmig an (Anlauf mit Hütchen markieren), schwingen das Schwungbein nach vorne oben und springen mit dem richtigen Bein ab. Linksspringer kommen von der rechten Seite (letzte Schritte links-rechts-links), Rechtsspringer von der linken Seite (letzte Schritte rechts-links-rechts).

Material:

- 2 dicke Matten
- 2 Hochsprungständer
- 2 Gummiseile
- 12 dünne Matten
- 16 Markierhütchen



3. Hangphase

Die Anlage kann von der letzten Übung (Scherensprung) übernommen werden. 2 bis 3 Schüler springen nebeneinander. Sie machen einen Standsprung rückwärts vom Boden auf die dicke Matte, mit kräftigem Armeinsatz und der Hüfte zur Brückenstellung hochgedrückt. Die Landung erfolgt auf dem Rücken.

Material: 2 dicke Matten

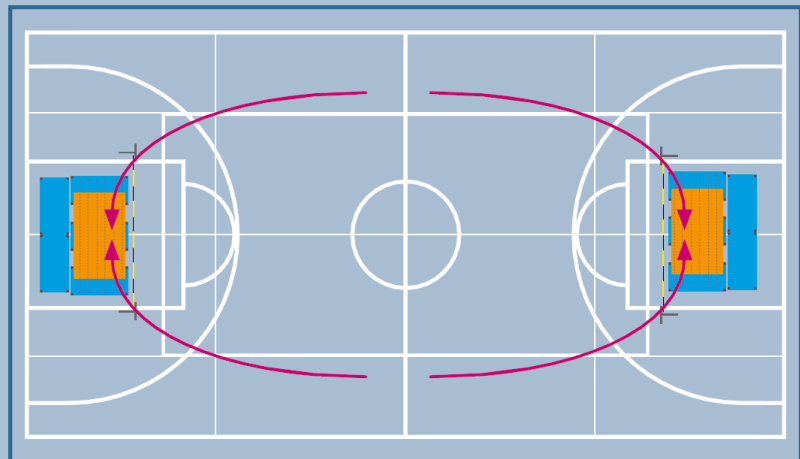


4. Fosbury-Flop

Vom 3- bis 5-Schritt-Bogenanlauf mit Schwungbein-Einsatz versuchen die Schüler, eine Fosbury-Flop-Sprungposition zu erreichen. Sie springen zuerst mit dem Gummiseil, dann mit der Hochsprunglatte. Dabei achten sie auf einen aktiven Arm- und Schwungbeineinsatz und landen nach einer halben Drehung auf dem Rücken mit Ausrichtung der Beine zum Anlaufstart.

Material:

- 4–6 Langbänke
- 2 dicke Matten
- dünne Matten
- 4 Hochsprungständer
- 2 Hochsprunglatten
- 2 Gummiseile



Organisationshilfen / Methodisch-didaktische Hinweise

- Falls die Basiskompetenzen der Klasse für diese Inhalte noch nicht ausreichend sind, empfiehlt sich der Einstieg in die Thematik über die Lektion Hochsprung L3 zu machen. Diese ist im online Praxispool zu finden.
- Fehlerbild: Beim Absprung neigt sich der Oberkörper des Schülers gegen die Latte oder der Sprung erfolgt gegen die Latte.
Korrektur: Er setzt den Sprungfuss bewusst in Laufrichtung auf. Den Oberkörper neigt er gegen den Kurvenmittelpunkt des Anlaufs.
- Fehlerbild: Der Schüler kann die Anlaufgeschwindigkeit nicht in Höhe umsetzen.
Korrektur: Er läuft langsamer an und steigert die Geschwindigkeit am Schluss.
- Fehlerbild: Der Schüler verliert vor dem Absprung an Geschwindigkeit.
Korrektur: Er trainiert den Anlauf und Absprung ohne Latte.
- Fehlerbild: Der Schüler überquert die Latte in Sitzhaltung.
Korrektur: Er wiederholt die Übung zur Hangphase und Lattenquerung.