

---

## Hochsprung L3

## Vom Scherensprung zum Flop

Ziele:                   - Den richtigen Anlaufrhythmus erwerben  
                              - Aus dem Anlauf in die korrekte Absprungposition gelangen  
                              - Erste Flopsprünge absolvieren

Umfang:                 2-3 Lektionen  
Level / Stufe:         L3 / Mittelstufe (Übergang zu L4)  
Voraussetzungen:    Sprungbein bekannt  
Stichworte:           Fosbury-Flop, Scherensprung, Armeinsatz, Schwungbein, Sprungbein

---

### Einlaufen/Einstimmung:

#### **Geschicklichkeits-Stafette**

Diverse kleine und **einfach zu organisierende** Stafetten-Formen. Darauf achten, dass alle SuS insgesamt mehrere Durchgänge machen, und dass **die Geschicklichkeit**, und nicht primär die reine Laufschnelligkeit im Vordergrund steht. Im Verlaufe der verschiedenen Durchgänge darf das Lauftempo zunehmend gesteigert werden.

Mögliche Abfolge: Prellen mit 2 Bällen, Slalom-Prellen rw (1 Ball), Slalom-Prellen vw (1 Ball), Slalom ohne Ball, etc...

Gruppengrösse: Vier bis fünf 4er- bis 5er-Gruppen bilden (je nach Klassengrösse). Wenn es nicht aufgeht, läuft in kleineren Gruppen jemand zweimal.

Anschliessend: Übung- und Action-Zone aufstellen.

### Hauptteil (Halbklassen):

Die vorliegende Aufbaureihenfolge soll eingehalten werden nach dem Prinzip:

- 1) **Anlauf-Übungen**
- 2) **Absprungübungen**
- 3) **Flugphasenübungen**
- 4) **Landeübungen**

## Teil 1: Anlauf- und Absprung-Übungen für den Schersprung (zwingende Voraussetzung für den Fosbury-Flop!)

### Lauf-Schulung – Ziele: hoch anlaufen und Kurvenlage erwerben

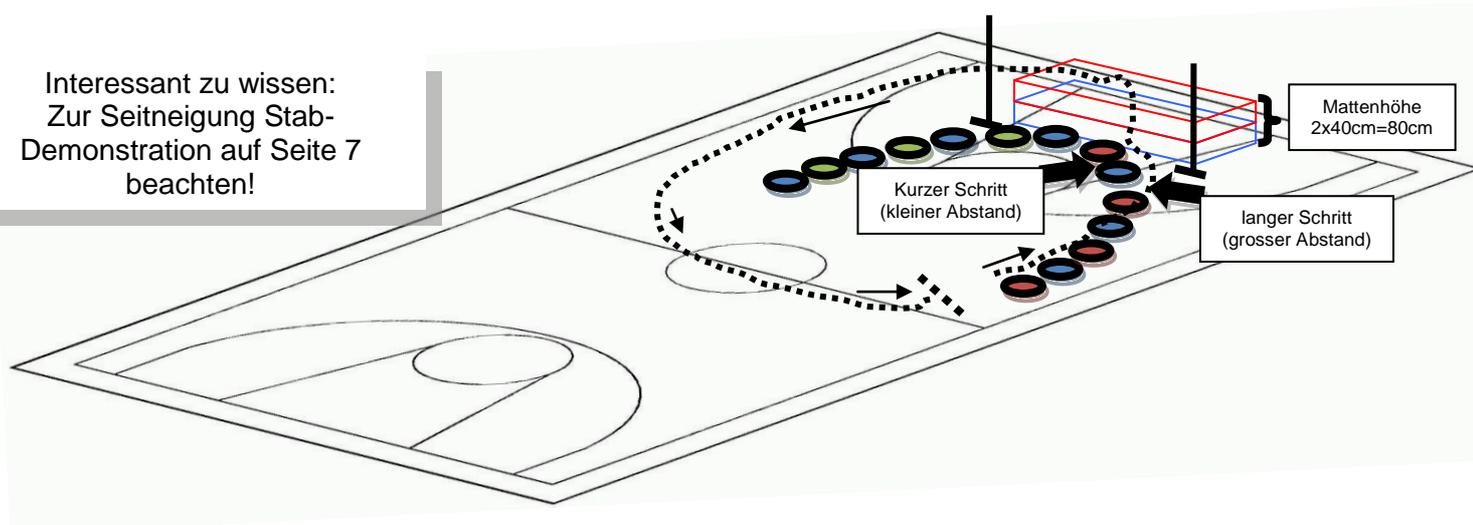
Zunächst Laufspiele um die Anlage herum. Z.B. Töfflfahren und *in Kurve liegen*. Keine Haken schlagen sondern Rundungen laufen. Behutsam und *leise Laufen: nur den Vorfuss auf dem Boden aufsetzen*. Metapher: Laut sind Nashörner, Elefanten und Trampeltiere. Leise sind Gazellen und Leoparden oder sich anschleichende Indianer. *Nicht über die Fersen* laufen.

### Anlauf-/Absprung-Schulung – Ziele: Anlaufrhythmus und Absprung aus Seitneigung

Übung auf Reifenanlage: Sechs Anlaufschritte mit Reifen vorgeben! Der richtige Absprungrhythmus besteht aus zwei Schritten mit Betonung auf dem vorletzten; demnach sind die drei letzten Reifen mit unterschiedlichen Abständen ausgelegt, der zweitletzte Schritt ist etwas länger, der letzte kurz! Abstände wie in der Abbildung angedeutet beachten.

Beachte: noch **keine Schnur** spannen/ noch **keine Latte** verwenden!

Interessant zu wissen:  
Zur Seitneigung Stab-  
Demonstration auf Seite 7  
beachten!



#### Ablauf der Übung/Technikbeschreibung:

Anlauf mit Sprungfuss im ersten Reifen. Drei Schritte geradeaus leicht aussen am nahen Ständer vorbeizielend, dann **in die Kurve liegen**, vorletzter Schritt langgezogen, letzter Schritt kürzer.

Schwungbeineinsatz: Mit einem **Schrittsprung\* in Kurvenlage** auf die Matte springen und Weiterlaufen um den fernen Ständer herum (gemäss gepunkteter Linie) und wieder anstehen vor Ablaufmarke. Es laufen zuerst alle **7x** von rechts an, und dann alle **7x** von links.

#### \*Was ist ein **Schrittsprung**?

Ganz einfach: Ich springe mit Fuss des **Sprungbeines** in einem Schritt auf die Matte und setze demnach den Fuss des **Schwungbeines** zuerst auf die Matte. Von rechts anlaufend: Absprungbein links kräftig durchstrecken. Mit dem anderen Bein (re!) kräftig Schwung geben (Schwungbein!), so dass die (gebeugten) Knie deutlich über Hüfthöhe gelangen. **Armeinsatz und Kurvenlage zwingend jetzt schon beachten!**

Danach erneut sieben Durchgänge mit:

Erweiterung 1: Für den letzten Schritt anstatt des letzten Reifens ein Reutherbrett verwenden.

- Zweck: Absprunghilfe für mehr Höhengewinn, Fallhöhe und Fluggefühl

Erweiterung 2: **Gut sichtbare Schnur** oder Zacharias-Latte spannen.

- Zweck: spontane Grobform des Schersprungs mit Beobachtungspunkten:
  - gebeugte Knie, lockere Scherschwungbewegung
  - Kurvenneigung unbedingt beibehalten (**wichtig!**)
  - Sprungfuss zeigt in Richtung der Matte (ca. 45°)

Abschliessend kann optional ein kleiner Schersprung-Wettkampf durchgeführt werden, jeder hat insgesamt 3 Versuche und muss seine Höhe frei wählen.

Organisatorisch: bei der tiefsten Höhe beginnen, anschliessend nicht mehr nach unten gehen.

Technisch: Auf eine saubere Übungstechnik achten (vgl. Beobachtungspunkte).

## Teil 2: Absprungebungen für den Flop – Ziel: aus der Seitenlage die Hüfte über die Latte heben

Abbildung 1 stellt klar: Im Moment des Absprunges verläuft die Körper-Rotation des Hochspringers bei der Flop-Technik um die TIEFENACHSE (vgl.  $a$  Abb. 2 – und nicht um die Querachse  $c$ , was fälschlicherweise einem Rückwärtssalto entsprechen würde). *Die Instruktion, eine Rückwärtsrotation auszulösen würde zum viel zu häufig beobachteten Fehlerbild in Abb. 3 führen!!*

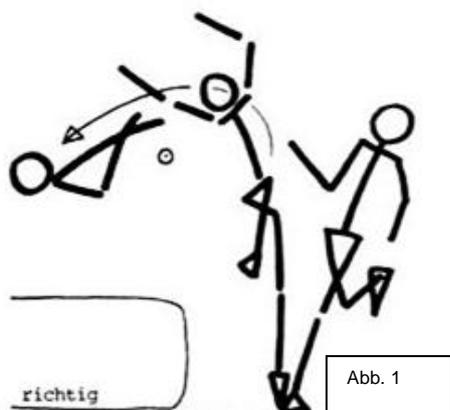


Abb. 1

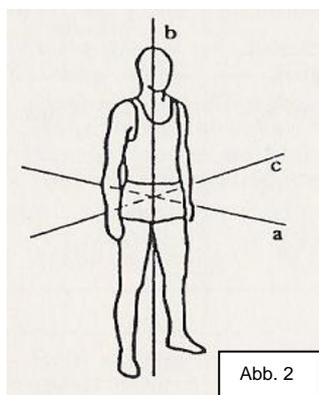


Abb. 2

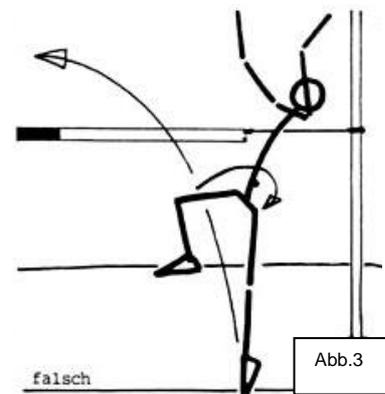


Abb. 3

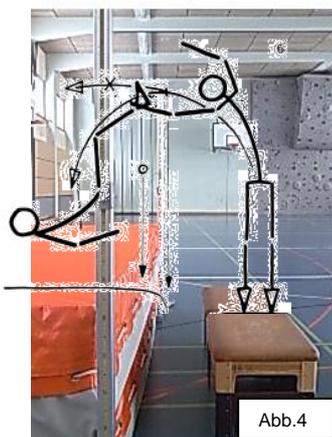


Abb. 4

Demnach ist entscheidend, dass der Absprung eingeübt wird, wie in Abb. 4 skizziert, nämlich seitlich zur Matte stehend, und nicht mit dem Rücken zur Matte.

*Technik:* Absprung mit Seitwärtsrotation um die Tiefenachse, und diese dann leicht verfälschen. Die Landung erfolgt so auf den Schulterblättern! Wichtig ist aber nicht die überquerte Höhe, sondern die richtige Rotation und Landung.

*Organisation:* Zweierkolonne bilden, es können immer 2 SuS nebeneinander von zwei Schwedenkästen (Höhe: Deckel und 1 Element) abspringen. Zuerst über niedrige Schnur, dann schrittweise höher stellen. Wir springen vom Kasten, damit sich die Flugdauer verlängert!

### Emotionaler Aspekt: Angst vor dem Fliegen - was dagegen tun?

Der Kasten steht zuerst nahe, später aber *unbedingt in einiger Entfernung* von der Matte. Nur so kann man sich daran gewöhnen, dass die erste Hälfte des Fluges, also die Steigphase bis zur Latte/Schnur nicht über der sicheren Matte stattfindet, sondern im Bereich zwischen Absprungstelle und Mattenkante.

„Nur wer diese mentalen und emotionalen Widerstände überwindet (oder erst gar nicht hat), kann richtig Floppen lernen. Wenn man diesem Lernprozess keine Zeit einräumt, werden alle späteren Bemühungen unbefriedigend bleiben.“ (Thomas Zacharias)

### Teil 3/4: Flugphasen- und Landesschulung für den Flop

#### Übung A – Ziel: Schwungbein-Einsatz

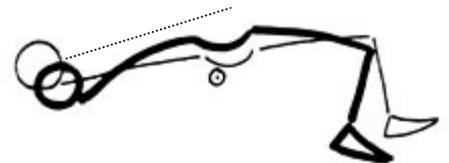
Gleiche Übungsanlage!

Wer Teil 2 beherrscht, beginnt mit einem Bein abzuspringen. Gleiche Rotationsauslösung vom Kasten. Das Schwungbein (nahe der Matte) wird ergänzend zum Abstoss des Sprungbeines kräftig und schwungvoll gebeugt bis über Bauchnabelhöhe gehoben. Gesprungen wird über eine sehr niedrige Schnur (Kniehöhe des Springers).

#### Übung B – Ziele: Timing der Hüftüberstreckung und Landung auf Schulterblättern:

Gleiche Übungsanlage!

Wer Teil 3a beherrscht, legt den Fokus nun auf das Anheben der Hüfte. Ziel ist nicht die totale Überstreckung im hohlen Kreuz, sondern ein leichtes Anheben, so dass das Gesäss die nicht Latte nach unten absackt, und dass die SuS mit den Schulterblättern auf der Matte landen.



#### Übung C zum Abschluss – Ziel: Ganzheitliche Grobform des Flops

Anlage: Schwedenkasten wegräumen und Schnur auf angepasste (nicht zu anspruchsvoll!) Höhe stellen. Aus wenig Schritten anlaufen und eine Grobform des Fosbury Flops zeigen. Kleiner Wettkampf mit max. drei Sprüngen pro Sch. Beste Höhe zählt.

#### Beachte:

**Zum Irrglauben** der Kopfsteuerung: eine weitverbreitete Instruktion vieler Lehrenden lautet: „Man muss über der Latte unbedingt tüchtig ins Hohlkreuz gehen und den Kopf in den Nacken werfen. (<<in die Bogenspannung gehen>>)“. **Diese Tipps sind nicht optimal!**

#### Warum?

- Andere Punkte sind viel wichtiger
- Die gute Flop-Technik steht und fällt mit dem Absprung aus Kurvenlage
- Auch wichtig ist die Drehung um die Tiefenachse, der Schwungbein- und Armeinsatz und die sauberen Landung auf beiden Schulterblättern gleichzeitig.
- Das Werfen des Kopfes in den Nacken verursacht eine **zu dynamische** und **zu frühe Rückwärtsdrehung**.
- Wer seine Körpergrösse noch nicht überspringt, soll den Kopf in der natürlichen Verlängerung der Wirbelsäule halten und v. a. Hüfte und Knie während der Flugphase im Auge behalten, vgl. Abb. 7 (gepunktete Linie).
- In der Erwerbsphase soll die Hüftstreckung nicht zu ausgeprägt sein, da das Gefühl des Timings noch nicht vorhanden ist!

Interessant zu wissen: Weltklasse-Athleten können mit einer maximalen Überstreckung der Hüfte und der dazu notwendigen Überstreckung der Halswirbel wenige Zentimeter gutmachen, aber nur, weil sie den ganzen Rest der Technik auch beherrschen.

### Organisationshilfen / Methodisch–didaktische Hinweise:

- Unbedingt Halbklassen nach ungefährender Einschätzung der Sprunghöhe bilden (Niveaus)
- Action-Zone: Spielform, die **problemlos** von den SuS alleine gespielt werden kann
- Hochsprung-Zone (von LP betreut, Hochsprung-Übungsaufbau)

### Material:

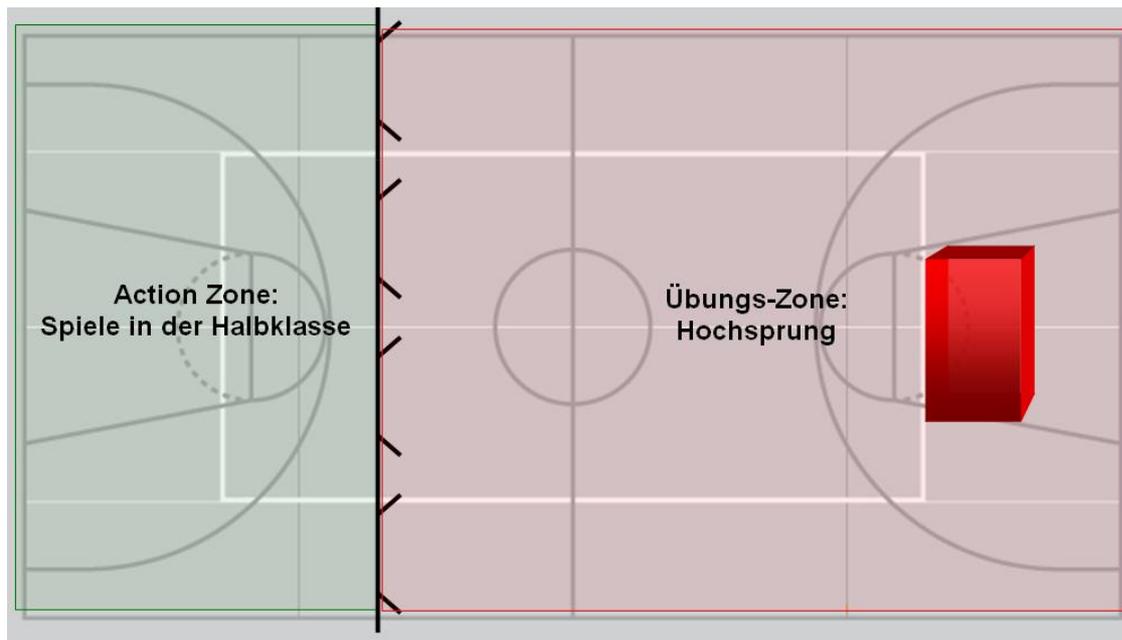
- 5 Malstäbe
- 1 Set Hütchen oder Signalkegel für Slalomformen
- 10 Basketbälle (Prellformen mit zwei Bällen)
  
- 2 Elefantenmatten
- 2 Hochsprungständer
- Dickes Gummiseil (Zauberschnur), welches sehr gut sichtbar ist (vorerst keine harte Wettkampflatte verwenden!) oder: Zacharias-Latte (Latte aus beweglichen und weichen Elementen)
- 14 Reifen (mind. 7 Reifen für eine Anlaufseite)
- 2 Schwedenkasten
- 4 Langbänke zum Abtrennen der Action- und Übungs-Zone
- Spielmaterial für Action-Zone

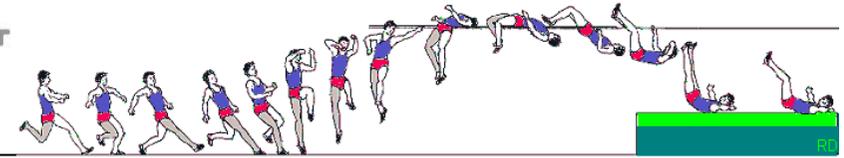
### Literaturhinweis:

Zacharias, T. (1997). Hochsprung und Weitsprung Perfekt. Mit Köpfchen der Schwerkraft ein Schnippchen schlagen.

### Filmbeispiel eines perfekten Flops der neueren Zeit:

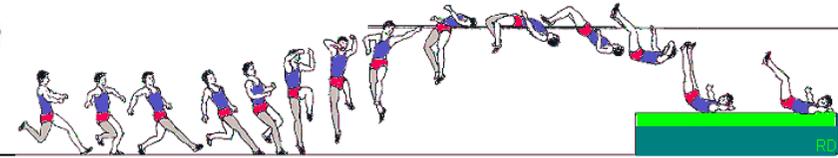
[www.thomas-zacharias.de/zacharias\\_hochsprung.html](http://www.thomas-zacharias.de/zacharias_hochsprung.html) > Mike Boswell (CAN) bei 2.32m in Aktion





Kein Beispiel ist vorbildlicher als jenes des Erfinders: Dick Fosbury mit seiner neuen Technik, welche die Hochsprungwelt revolutionierte.

K-Längsachse liegt noch ins Kurvenzentrum  
 „leichte Verfälschung“ der Seitwärts-Rotation  
 Fuss zeigt 45° zur Matte  
 Kraftvoll eingesetztes Schwungbein  
 Rotation um die Tiefenachse!! „Seitwärts-Salto“  
 Kopf liegt ganz und gar nicht im Nacken. Blick zur Hüfte/ zu den Kien  
 Vorbereitung zur Landung auf den Schulterblättern  
**DAS ist Dick FOSBURY's FLOP !**  
**INSTRUKTIONSBILD**



## Demonstration eines springenden Stabes

(Quelle: Im Körper eines Topathleten. Teil Hochsprung. ARTE)

Hier wird gezeigt, wie ein Stab die aufrichtende Drehung der Fosbury-Flop-Technik erhält, wenn man ihn schräg auf den Boden wirft. Dadurch wird die Wichtigkeit der Kurvenlage und Seitneigung klar bewiesen, denn die halbe Mierte der Bewegung ist durch die Neigung gewissermassen schon bezahlt!



Trainingsprung von Stefan Holm: Die Seitenneigung des Körpers kommt jener des Stabes gleich.

