

Getu-Kurs Sprung K 1 – 4 vom 16. März 2004

Spielerisches Einführen der Sprünge, Hilfestellung, Korrekturübungen

Einleitung

Die Einführung eines neuen Elementes bedingt die genaue Vorstellung und das Wissen der dazu benötigten Voraussetzungen.

Beispiele:

Wie sieht das perfekt geturnte Element aus? → Turnsprache 2004 (nicht aber EGT 2001)

Wie heisst das Element in der Turnsprache, und was bedeutet es?

Kann das Element in Phasen zerlegt werden?

Gibt es Bewegungsverwandtschaften (andere Elemente am gleichen oder anderen Gerät) → J+S

Was für Wertungskriterien sind zu berücksichtigen → EGT 2001 mit Ergänzungen 2002

Je präziser die Vorstellung desto grösser der Erfolg

Realisierung

Das Element: K1 Strecksprung

Anlauf auf Langbank, Strecksprung ab Minitrampolin und Landung auf 40er Matte

Positiv umformulierter Elementbeschreibung gemäss Weisungen EGT 2001

Erste Flugphase (Absprung und Einleitungsphase)

- Armzug von hinten nach vorn
- Die Arme werden bis zum Vor-Hochhalte geführt (ca. 1 oder 11 Uhr)
- dynamischer Absprung
- I-Pose

Höhe und Weite

- Der Abstand zwischen dem Absprung und der Landung beträgt mind. 60 cm resp. max. Körpergrösse (TurnerIn)
- Die Höhe der Hüfte muss im höchsten Punkt der Körpergrösse entsprechen

Zweite Flugphase (Öffnungsphase)

- Beim höchsten Punkt des Sprunges ist der Körper in der I- Pose

Landung und Richtung

- Von der I-Pose über die S-Pose zum sicheren Stand
- Anlauf, Sprung und Landung sind auf einer Linie

Haltung

- Während des ganzen Sprunges bleibt der Körper gespannt
 - Die Arme, Beine inkl. Füsse sind gestreckt
 - Die Kopfhaltung entspricht der Verlängerung des Körpers. Blick geradeaus
-

Vorbereitende Übungen

Schneller Laufschrift, für richtigen Anlauf

- Steigerungsläufe, Verfolgungsrennen

Schnellkraft in den Beinen, für kräftigen Absprung

- Treppensteigen, -hüpfen, -rennen, einbeinig für Absprung ab Bank oder Boden
- Froschhüpfen mit Armzug
- Sitz an der Wand

Beidbeiniger Absprung aus Anlauf, für erste Flugphase

- Zwei bis drei Schritte Anlauf und Absprung (Heiss)
- Auf dem Fussballen rennen (Reissnagel)

Körperspannung statisch und dynamisch erarbeiten, für zweite Flugphase

- Spannung halten im Liegestütz vorlings, rücklings und in den beiden Seitenlagen min. 30"
- Totes Mannli
- Becken kippen und halten

Fussgelenke stärken, für die Landung

- Gelenktraining mit Brettli, Fusskreisen aktiv

Posentraining

- I-Pose: Im Stand, an der Wand, an die Wand angelehnt (schräg), auf dem Boden
- S-Pose: Im Stand, nach Strecksprung ab Boden und ab Kasten

Einführende Methode - siehe auch Schulturnen Band 7 (Geräteturnen)

Strecksprung auf gerade gestelltem Minitrampolin an Kletterstange

Hilfestellung: Eine Hand auf dem Bauch, die andere auf dem unteren Rücken

Strecksprung auf gerade gestelltem Minitrampolin im Raum

Hilfestellung: Eine Hand auf dem Bauch, die andere auf dem unteren Rücken

Schritt ab der Langbank und Strecksprung Landung auf 40er Matte

Hilfestellung: Eine Hand auf dem Bauch, die andere auf dem unteren Rücken

Strecksprung aus Anlauf (Abstand zwischen Bänkli und Minitrampolintuch 30 bis 50 cm)

Hilfestellung: An beiden Händen halten und mitrennen

Strecksprung aus Anlauf

Hilfestellung: Eine Hand auf dem Bauch, die andere auf dem unteren Rücken, bis zum Stillstand auf der Matte! Nach einigen Sprüngen nur noch sichern

Positive Korrekturen: WICHTIG immer nur einen Hinweis aufs Mal

- Gemäss dem positiv umformulierten Elementbeschreibung Seite 1
- Punkt an Wand fixieren. Was siehst Du? Anzahl Finger, einfache Zeichnung
- Spannung beibehalten. (Du bist ein Zauberstab)
- Auf richtige Pose hinweisen. (Stehender Pfeil)
- Landung abfedern. (Weich landen im Schnee, Stossdämpfer)

Tipps

- Fortschritte, auch kleine, unbedingt loben.
- Sagen, was gemacht werden soll. Wörter wie nein, nicht etc. unbedingt vermeiden (hemmen den Fortschritt)
- Einander positiv korrigieren lassen
- Sprung zeichnen lassen, einzelne wichtige Posen. Wie war Deine Landung, wie ist Deine Position in der Luft
- Videoaufnahmen machen und sofort anschauen. Früh damit beginnen, damit die eigene Vorstellung verbessert werden kann

Varianten

- In jeder Hand einen Bündel, diese nach erfolgtem Armzug gegen die Decke werfen
- Sprungbrett an Stelle Minitrampolin (ohne Bänkli)
- Mehrere Minitrampolins hintereinander
- Ab Kasten ins Minitrampolin. Höhe variabel
- Strecksprung auf Kasten. Höhe variabel
- Ab Kasten ins Minitrampolin Strecksprung auf Kasten. Höhe variabel
- Streckhochsprung über Gummiseil
- Strecksprung mit Drehungen um die Längsachse, links und rechts