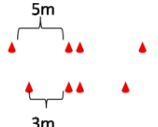



Thema: Leichtathletik: Hochsprung

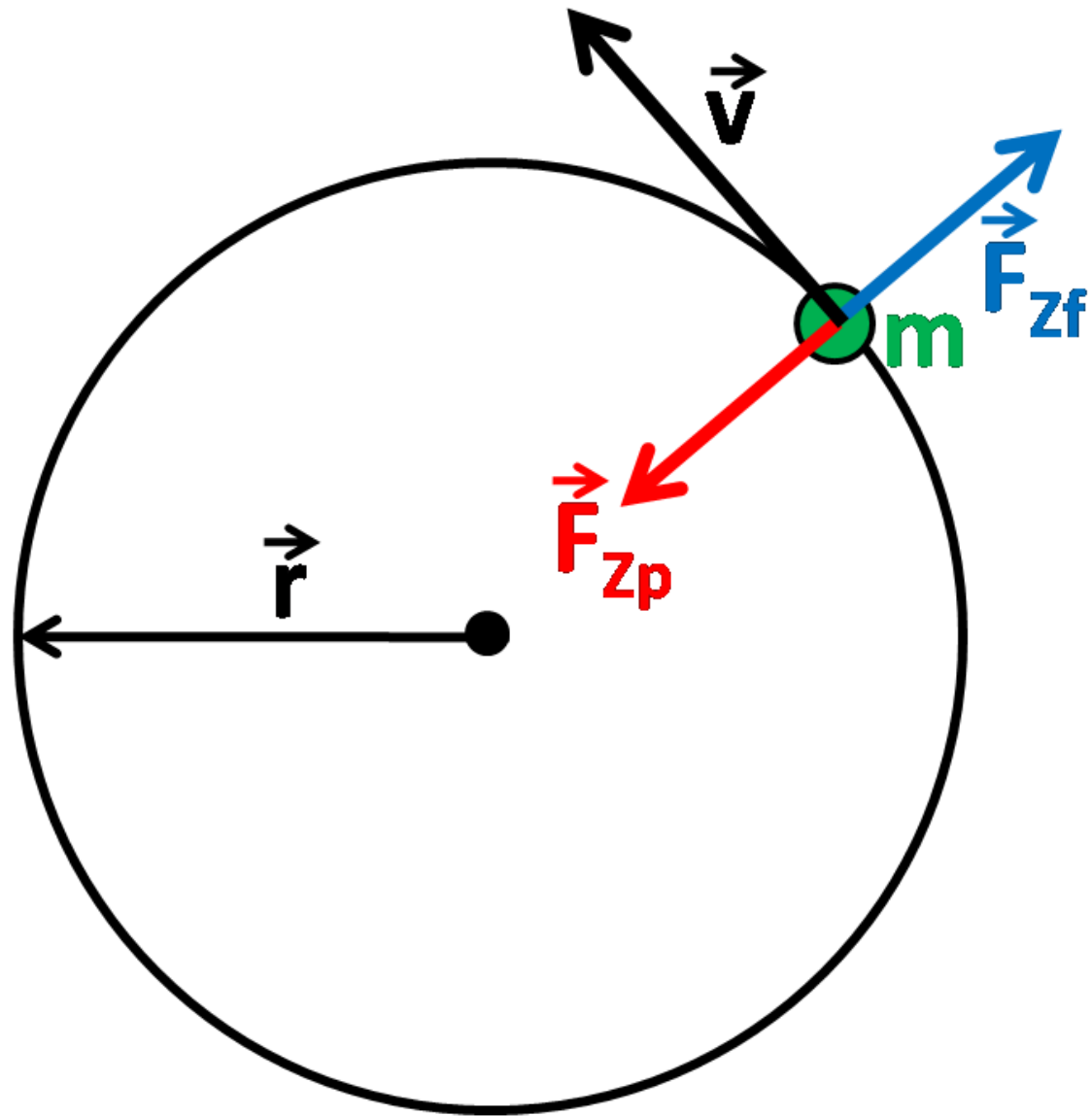
Stundenverlaufsplan – 1. Unterrichtseinheit

Nr.	Zeit [min]	Inhalt	Organisationsform	Übung/Spielform	Material	Bemerkung/Nachbereitung
1	3	Begrüßung	Plenum			
2	11	Aufwärmen	2 Teams	„Hinkende Wächter“ Eine Mannschaft steht um einen Mattenberg und verteidigt diesen auf einem Bein hüpfend. Diejenigen der gegnerischen Mannschaft, die es schaffen auf den Mattenberg zu springen, sind gerettet (Wechsel der Mannschaften). Anschließend Aufbau Hochsprungständer.	Hochsprunganlage ohne Ständer Hochsprungständer	Var: Sowohl als Paar (Handhalten) verteidigen als auch angreifen
3	5	Einspringen	Einzelarbeit	Schüler versuchen verschiedene Sprünge über die Latte: - Hocksprung - mit gestreckten Beinen - Flugrolle - eigene Sprungideen der Schüler	Hochsprunganlage	Achtung: Sicherheit an Hochsprunganlage gewährleisten! → Ständer dürfen nicht zusammenstürzen!
4	5	Theorie: Flopsprung - KSP	Plenum	Erste theoretische Hinführung: Erläuterung, warum der Flop als günstige Technik beim einbeinigen Absprung angesehen werden kann.	Flipchart	Lage des KSP (siehe Physikblatt)
5	4	Stationsaufbau	Alle	Halle/Sportplatz wird in 4 Bereiche eingeteilt: 1. Bälle mit Schnüren 2. Eimer mit Wasser platzieren 3. Platz bleibt leer 4. 8 Hütchen aufbauen (wie rechts dargestellt)	Bälle mit Schnüren Eimer mit Wasser Lappen 8 Hütchen	
6	12	Stationsbetrieb	4 Gruppen	Stationsbetrieb „Zentrifugalkraft“ 4 Stationen (im Anhang beschrieben) 1. „Propeller“ 2. „Im Eimer“ 3. „Drehwurm“	Bälle mit Schnüren Eimer mit Wasser 8 Hütchen	(s. Anhang)

				4. „Achterlauf“ Jeder Schüler besitzt sein eigenes Arbeitsblatt und trägt seine Erfahrungen mithilfe seiner Partner ein.	Arbeitsblätter	
7	5	Theorie: Zentripetal- und Zentrifugalkraft	Plenum	Auswertung der Erfahrungen der Schüler. - Was habt Ihr gespürt? - Welche Kraft/Kräfte sind aufgetreten? - Mit zunehmender Geschwindigkeit erhöht/erhöhen sich diese Kraft/Kräfte. - Je größer der Radius, desto geringer ist/sind die Kraft/Kräfte (vgl. Kurvenneigung Achterlauf) Verdeutlichen und erklären der biomechanischen Gesichtspunkte.	Flipchart	Zentripetal- und Zentrifugalkraft $F_z = \frac{m \cdot v^2}{r}$ F_z = Zentripetalkraft m = Masse des Sportlers v = Geschwindigkeit r = Radius der Kreisbahn
8	15	Kurvenanlauf des Hochsprungs	Einzelarbeit	1. Im Kreis laufen mit Steigesprungsabschluss. An der Hochsprungmatte beginnend laufen die Schüler einen Kreis und machen dann am ersten Drittel der Matte einen Steigesprung vor der Hochsprunganlage (auf dem Boden, nicht auf der Matte landen). Absprungbein ist das lattenferne Bein. 2. Steigesprung mit Ballwurf über die Latte. Die Schüler machen einen bogenförmigen Anlauf zur Hochsprunganlage, springen im ersten Drittel der Matte ab und legen einen Ball über die Latte auf die Matte (einhändig, beidhändig rücklinks, mit aktivem Schwungbein).	Aufbau 2. Hochsprunganlage	Ziel: Wiederholen Zentrifugalkraft, Hinführung zum nächsten Theorieteil (optimaler Beschleunigungs- weg) Latte muss hoch genug sein
9	7	Theorie: Optimaler Beschleunigungsweg	Plenum	Ziel: Optimierung der Absprungdauer, um eine möglichst hohe vertikale Geschwindigkeit zu erreichen. Dies wird begünstigt durch die Innenneigung des Körpers bei bogenförmiger Anlaufbahn (Zentripetalkraft!). Die Verlängerung der Absprungdauer entspricht dem Prinzip des optimalen Beschleunigungsweges.	Flipchart	Ziel: Bodenkontaktzeit und Absprungkraft maximieren
10	10	Schersprung	Einzelarbeit	Die Schüler springen im Schersprung aus schrägem Anlauf über die Schnur/Latte; Sie springen mit dem lattenfernen Bein ab, landen zuerst auf dem Schwungbein und laufen anschließend weiter.	Hochsprunganlage	
11	3	Abbauen/Aufräumen	Alle			

Station	Aufgabe/Frage
Propeller	<p>Aufgabe:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Stecke Bälle unterschiedlicher Masse nacheinander in ein und dieselbe/denselben Tragetasche/Strumpf und kreise sie wie einen Propeller mit gleicher Geschwindigkeit. Was fällt dir auf? 2. Stecke ein und denselben Ball in Taschen/Strümpfe unterschiedlicher Länge und kreise ihn mit gleicher Geschwindigkeit. Was fällt dir auf? 3. Stecke ein und denselben Ball in ein und dieselbe/denselben Tasche/Strumpf und kreise ihn mit wechselnder Geschwindigkeit. Was fällt dir auf?
Eimer-Karussell	<p>Aufgabe:</p> <p>Schwingt den Eimer zuerst bis in Hüfthöhe, dann immer höher hin und her. Zuletzt lasst ihr ihn in einem großen Kreis vor eurem Körper "Karussell fahren". Beschreibt was passiert und gebt einen Grund dafür an!</p> 
Drehwurm	<p>Aufgabe:</p> <p>Nehmt euch zu zweit über Kreuz an den Händen und dreht euch so schnell ihr könnt. Beschreibt was ihr spürt (außer dem Schwindel-Gefühl)!</p>
Achterlauf	<p>Aufgabe:</p> <p>Jeder durchläuft zweimal beide Achter mit Aufgabe 1). Danach ist der/die nächste Schüler/in an der Reihe. Nachdem jeder die Aufgabe 1) absolviert hat, beginnt der Durchlauf mit Aufgabe 2) - 5).</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) laufen 2) mit seitlich gestreckten Armen laufen (Flieger!) 3) sprinten 4) Kniehebelauf 5) Steigerungslauf <p>Frage:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.) Welchen Unterschied stellst du fest, wenn du mit der gleichen Geschwindigkeit beide Achter durchläufst? 2.) Welchen Unterschied stellst du fest, wenn du eine Acht einmal schneller und einmal langsamer durchläufst?

Zentripetal- und Zentrifugalkraft



Höhendifferenz des KSP im Kurvenlauf

