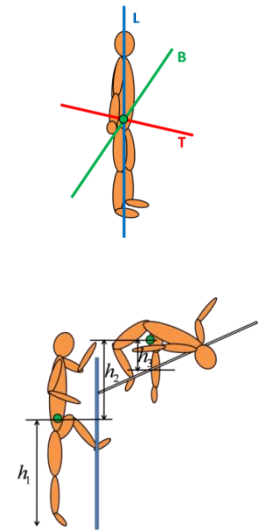
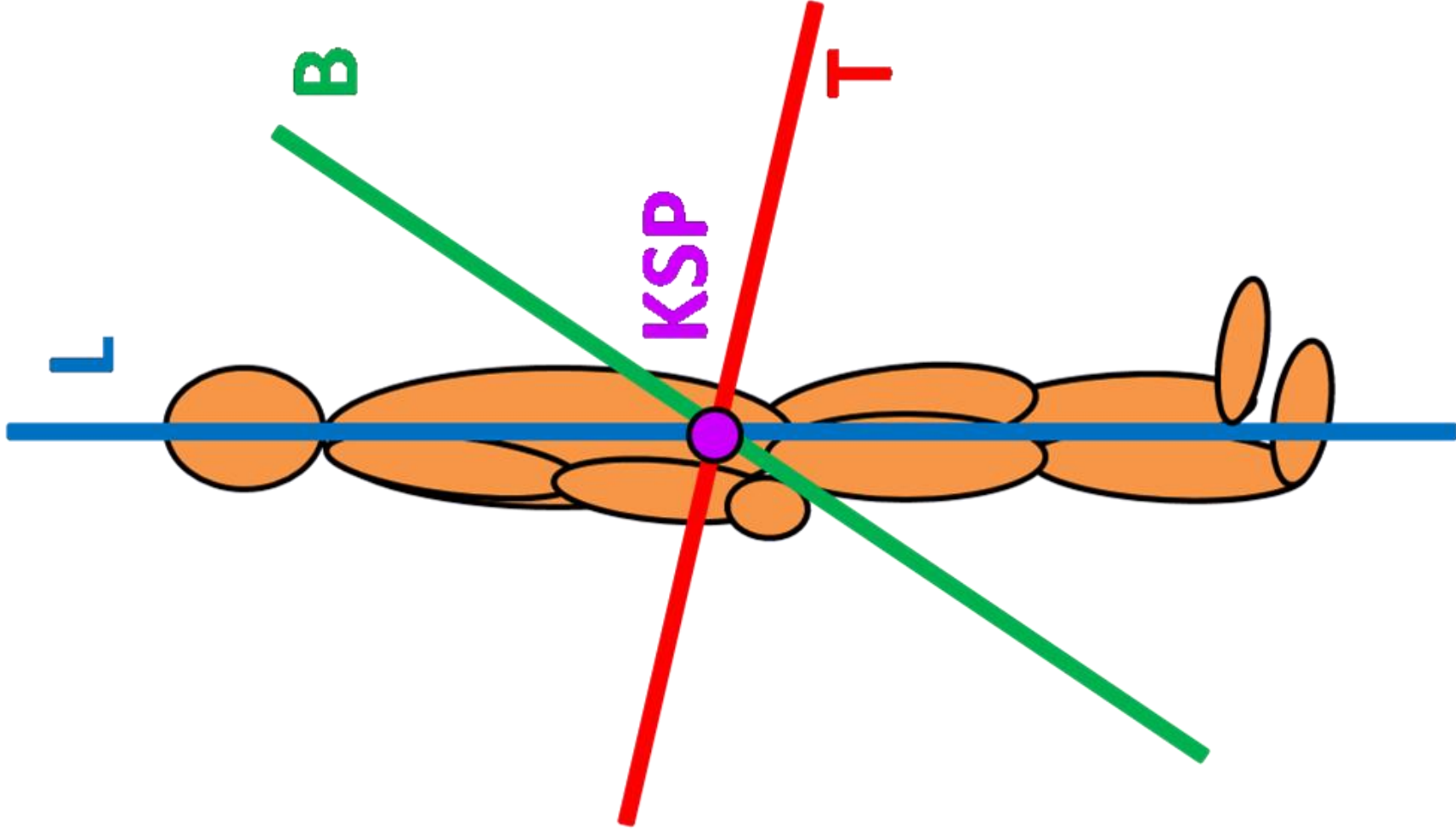


Thema: Leichtathletik: Hochsprung

Stundenverlaufsplan – 2. Unterrichtseinheit

Nr.	Zeit [min]	Inhalt	Organisation	Übung/Spielform	Material	Bemerkung/ Nachbereitung
1	3	Begrüßung	Plenum			
2	6	Aufbau	Alle		2 Hochsprunganlagen	
3	10	Aufwärmen	Einzelarbeit	<p>Lauf-ABC:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fußgelenksläufe - Skippings - Kniehebelauf - Anfersen - Kombinationen - Steigerungen <p>Sprung-ABC:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hopselauf in die Höhe - Hopselauf in die Weite - Prellsprünge - Steigesprünge - Sprunglauf - Froschhüpfer <p>Dehnen der Bein- und der Rumpfmuskulatur.</p>		
4	20	Stationsbetrieb	5 Gruppen	<p>5 Stationen (siehe Arbeitsblatt Stationsblatt 2)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. „Ballduell“ 2. „Sprünge auf den Rücken“ 3. „Stabübergabe“ 4. „Medizinballboule“ 5. „Füßchenzählen“ 	<p>18 Hütchen</p> <p>2 Hochsprunganlagen</p> <p>8 Medizinbälle</p> <p>1 Pezziball</p> <p>2 Softbälle</p> <p>2 Volleybälle</p> <p>2 Basketbälle</p> <p>2Gymnastikbälle</p>	<p>Ziele der Stationen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. und 4. Impulsübertragung veranschaulichen, Einfluss von Masse und Geschwindigkeit. 2. Schüler erfahren Rotation um die Breitenachse. 3. Impulsübertragung durch Einsatz von Schwungelementen

				Die 5 Stationen können leicht aufgebaut werden, während man die Stationen vorstellt.	6 Bänke	5. Eigene Anlaufposition ermitteln und wiederfinden.
5	12	<p>Theorie: Impuls und Impulsübertragung</p> <p>Rotation um Körperachsen</p> <p>KSP bei der Lattenüberquerung</p>	Plenum	<p>Impuls und Impulsübertragung</p> <p>3. Newtonsches Gesetz: actio = reactio; Zeitliche Koordination von Teilimpulsen, Nutzung von Schwungelementen zur Aufnahme von vertikaler Geschwindigkeit und Erhöhung des KSP. Abbremsen der Schwungelemente führt zum Impulsübertrag auf den gesamten Körper.</p> <p>Rotation um Körperachsen</p> <p>Überlagerung von zwei Rotationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rotation um Körperlängsachse → Latte wird rücklings überquert • Rotation um Körperbreitenachse → Überquerung der Latte in der Bogenspannung und Landung auf dem Rücken <p>KSP – Lattenüberquerung (vgl. Plakat)</p> <p>Sprunghöhe H ergibt sich als $H = h_1 + h_2 - h_3$ h_1:= KSP-Abflughöhe h_2:= Höhe, um die der KSP angehoben werden kann h_3:= Lattenüberhöhung</p>	Plakat (s. Anhang):	
6	26	Sprünge	Einzelarbeit	<p>Übungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schersprünge: Betonung auf Schwungarmeinsatz, einarmig, beidarmig • Steigesprünge mit extremer Rotation durch <ol style="list-style-type: none"> 1. Schwungbeineinsatz 2. Gebeugtes, gestrecktes Bein 3. Schneller, langsamer Beineinsatz 4. Wie weit schafft ihr es euch zu drehen? (Wettkampf ohne Latte) • An einer Station kann nun Schersprung gesprungen werden, wer möchte kann an der anderen Station Flop springen 	2 Hochsprunganlagen	Bei 2. sollte ohne Latte gearbeitet werden.
7	3	Abbauen/Aufräumen	Alle			



Körperschwerpunkt bei Lattenüberquerung

