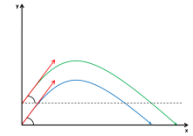


Thema: Leichtathletik: Weitsprung

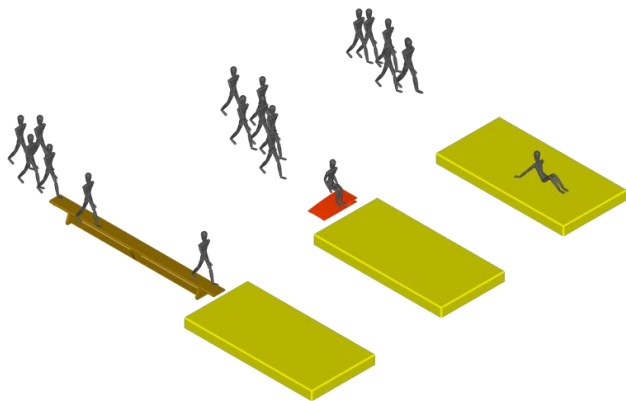
Stundenverlaufsplan – 2. Unterrichtseinheit

| Nr. | Zeit [min] | Ziele | Organisationsform | Übung/Spielform | Material | Bemerkung/Nachbereitung |
|-----|------------|--------------------------------------|--|---|---|--|
| 1 | 3 | Begrüßung | Plenum | | | |
| 2 | 10 | Aufwärmen | 2 Teams | Gefängnispiel: Eine Bodenmatte auf dem Rasen (evtl. auch Weitsprunggrube, oder Hütchenfeld) die als Gefängnis dient. 2 - 3 Gefängniswärter fangen die Flüchtlinge, die dann direkt ins Gefängnis müssen. Ausbrechen dürfen sie nur, wenn sie von einem anderen Flüchtling abgeschlagen werden. Ziel ist es, dass alle gefangen werden bzw. ausbrechen. | | Variation: Rugby 2 Weichbodenmatten (bzw. Hütchenfelder) als Zone. 2 Mannschaften und 1 Rugby. Sonderregel: Berühren des ballbesitzenden Spielers genügt zur Balleroberung. |
| 3 | 4 | Theorie: Wiederholung | Plenum | Wiederholung der Inhalte: <ul style="list-style-type: none"> • Schiefer Wurf (v_0, α) • Idealer/realer Absprungwinkel | Flipchart | |
| 4 | 23 | Standsprünge aus verschiedenen Höhen | 2 Gruppen A beginnt mit Sprüngen in Kleingruppen; B spielt parallel 10min selbständig Fußball oder Frisbee | Standsprünge aus verschiedenen Höhen: <ul style="list-style-type: none"> • Boden • 2 übereinander liegenden Tartanplatten • Langbank Landung gestreckt und gehockt. (Skizze siehe Anhang) Eintragen der Weiten in den Laufzettel. | Tartanplatten Langbänke Stifte Laufzettel Maßbänder Fußball Frisbee | |
| 5 | 10 | Theorie: Absprung- und Landehöhe | Plenum | <ol style="list-style-type: none"> 1. Auswertung der Laufzettel. 2. Wie kann die Flugweite maximiert werden? (Absprunghöhe weit über Landehöhe) 3. Transfer zum Weitsprung: Absprung groß mit Körperspannung Landung klein in Hocke (KSP betrachten). 4. Mathematische Begründung (Formel im Anhang). | Flipchart Laufzettel Langbänke |  <p>Verschiebung der Parabel durch die Anfangshöhe</p> |

| | | | | | | |
|---|----|--------------------------------|--------------|---|-------------------|--|
| 6 | 7 | Verschiedene Sprungformen | 3 Gruppen | Unterschiedliche Absprünge: <ul style="list-style-type: none"> • Langer, flacher Schritt • Möglichst hoher Sprung • Kurzer Bodenkontakt (federnd/prellend abspringen) • Beidbeinig | 3 Sprungstationen | |
| 7 | 5 | Theorie: Absprungdauer | Plenum | Besprechung der Erfahrungen: <ul style="list-style-type: none"> - Was ist die Absprungdauer? → Bodenkontaktzeit beim Absprung - Wann war Absprungdauer kurz/lang? - Was ist das Optimum? - Herleiten der Formel für die Absprungdauer (aus $F = m \cdot a$). - Im Leistungssport: $\alpha = 18 - 24^\circ \Delta t = 0,10 - 0,12s$ | Flipchart | Absprungdauer $\Delta t = \frac{m \cdot \Delta v_y}{F}$ |
| 8 | 15 | Weitsprung: Gelerntes umsetzen | Einzelarbeit | Aufgabe: Gesamter Weitsprung auf 2 Bahnen, Individuelle Korrektur | | Einzelkorrektur |
| 9 | 3 | Abbauen/Aufräumen | Alle | | | |

Anhang

Zu Nr.4



Zu Nr.5

$$x_{max} = \frac{v_0 \cdot \cos \alpha \cdot \left(v_0 \cdot \sin \alpha + \sqrt{v_0^2 \cdot (\sin \alpha)^2 + 2 \cdot g \cdot h_0} \right)}{g}$$

Verschiebung der Parabel durch die Anfangshöhe

