

# Präzision statt Zentimeter

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **6 (2004)**

Heft 4

PDF erstellt am: **11.09.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

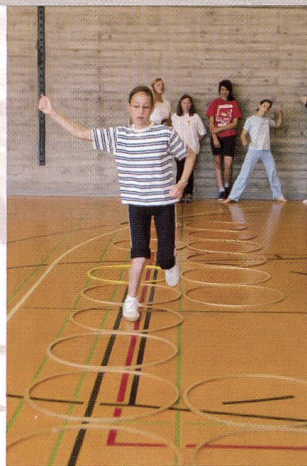
# Präzision statt Zentimeter

Zeiten, Höhen und Distanzen messen und eine Rangliste erstellen. Wer ausschliesslich so vorgeht, macht es sich einfach. Lohnender sind Tests, bei denen nicht die Rekorde, sondern die Ausführungsqualität im Vordergrund steht.

**D**ie Bewegungsformen der Leichtathletik sind koordinative Herausforderungen. Es geht um Fähigkeiten in den Bereichen Rhythmisierung, Gleichgewicht, Orientierung, Reaktion und Differenzierung. Schülerinnen und Schüler sollen sich Kernkompetenzen aneignen, die sie befähigen, hoch und weit zu springen. Es macht auf Unter-, Mittel und auch Oberstufe wenig Sinn, ausdifferenzierte und komplexe Sprungtechniken einzuüben.

Geht es um die Bewertung, sollten folglich diese Kernkompetenzen – und nicht wie so oft eine «Idealtechnik» oder lediglich das quantitative Ergebnis im Mittelpunkt stehen. Die folgenden Formen wurden vom Schweizerischen Leichtathletikverband entwickelt und sind auch im Lehrmittel «Sporterziehung» in den betreffenden Ordnern (Laufen, Springen, Werfen) enthalten. Sie eignen sich als Sprungtraining, können aber auch als stufengerechte Tests durchgeführt werden.

## Reifenspringen



**8 bis 9 Jahre** – Ganzkörperstreckung und Rhythmisierung

20 Reifen gleichmässig verteilt. Rhythmisches Vorwärtsspringen von Reifen zu Reifen mit Umkehrhupf beim Wendepunkt. Dabei werden gleichzeitig die Arme wie folgt seitwärts ausgestreckt:

- Reifen links: hüpfen auf linkem Bein, linker Arm seitlich ausstrecken.
- Reifen rechts: hüpfen auf rechtem Bein, rechter Arm seitlich ausstrecken.
- Beide Reifen: beidbeiniges Hüpfen und beide Arme seitlich ausstrecken.

**Kriterien:**

- keine Bein- und Rhythmusfehler (kein Stillstand)
- nicht auf die Reifen stehen
- nicht zweimal hintereinander in den gleichen Reifen springen

**Bemerkungen:** Reifen liegen aneinander

## Seilspringen



**10 bis 11 Jahre** – Ganzkörperstreckung und Rhythmisierung mit Geräten

Sprunglaufen bei gleichzeitigem Durchschwingen des Seils bei jedem Sprung. 10 Sprünge rhythmisch aneinander gereiht.

**Kriterien:**

- Zehnmal ohne Fehler
  - aufrechte Körperhaltung
- Bemerkungen:** Deutliche Vorwärtsbewegung

LA-Tests für Schule und Verein plus Videos.  
Bezugsadresse: SLV, Postfach 45,  
3250 Lyss, slv@swiss-athletics.ch

## Kasten-Weitsprung



12 bis 13 Jahre – Körperhaltung und Rhythmisierung

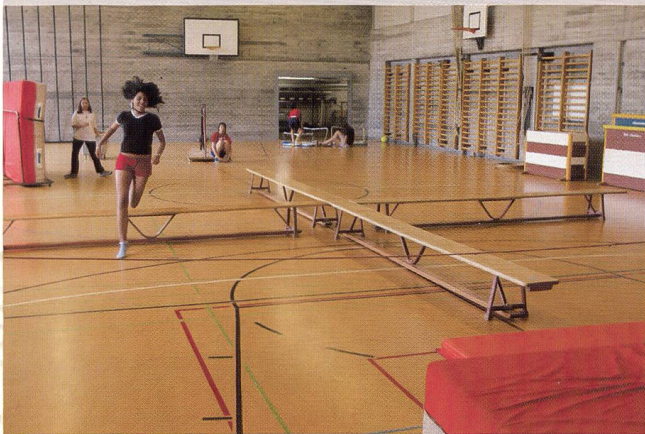
Weitsprung ab Kastenoberteil mit Landung im Langsitz auf der Schaumstoffmatte. Je ein Sprung mit Schrittfolge li-re-li und re-li-re. Die letzten beiden Fussaufsätze werden auf dem Kastenteil ausgeführt. Anordnung: Matte quer, Kastenoberteil längs (20 bis 30 Zentimeter), Matte längs, Schaumstoffmatte.

### Kriterien:

- Korrekte Schrittfolgen (je einmal li-re-li und re-li-re)
- Aktive Fussgelenksarbeit
- Landung im Langsitz mit aufrechter Oberkörperhaltung

**Bemerkung:** Schaumstoffmatte darf nicht durchschlagen. Startpunkt markieren (ca. sieben Meter).

## Hochsprungkreis



14 bis 15 Jahre – Bewegungsausführung und Bewegungsrhythmus

Laufsprünge über drei auf einer Kreisbahn aufgebaute Hindernisse aus Kastenelementen oder Langbänken. Abschliessender Hochsprung (Schersprung oder Floptechnik) über ein Gummiseil oder eine Latte auf die Hochsprungmatte.

### Kriterien:

- Korrekte Schrittfolgen (3er-Rhythmus, immer gleiches Sprungbein)
- Den Parcours einmal links und einmal rechts herum ausführen.

### Bemerkungen:

- Hindernisabstände den Fähigkeiten anpassen (Kreisradius ca. drei Meter).
- Empfohlene Gummiseil- oder Lattenhöhe: Bauchnabelhöhe der Schülerin oder der Schülers.

Durch Auslegen einer Matte in der Mitte der Anlage, werden die Schüler/-innen gezwungen, vor der Matte, im ersten Drittel der Anlage, abzuspringen.

## Springen ...

- ... ist weit über die Leichtathletik hinaus ein Kern-Element menschlichen Bewegens.
- ... ist Ausdruck von Freude am eigenen Können, der Erdanziehung ein Schnippchen zu schlagen.
- ... ist ein motivierendes Abheben und ein freudvolles Eintreten in den Raum: Wir verlassen auf Zeit den sicheren Boden unter den Füßen und erleben intensiv den ersprungenen Raum, den wir nun auch individuell als Freiraum gestalten wollen.
- ... ist für methodisch interessierte Praktiker/innen so faszinierend, weil der methodischen Fantasie kaum Grenzen gesetzt, also das Prinzip der Variation in reichem Masse ausgelebt werden kann.
- ... ist für den Psychologen so reizvoll, weil er beim Springen im rhythmischen Wechsel von Abspringen und Landen eine Art spassvoll angestrebte Befriedigung einer natürlichen Funktionslust beobachten kann.

- ... hat als Hinunterspringen von Kasten und Tisch für Kleinkinder etwas Berausches! Im Springen und Fallen erleben sie in diesem Mut erheischenden Risiko eine für kurze Zeit kribbelnde Verwirrung in der Orientierung. Doch es bleibt alles berechenbar: Die Landung wird als sicherer Wiederhalt antizipiert, und so geniessen sie im Öffnen und Schliessen des Raumes die erlangte Freiheit und beim Bodenfassen wieder die Geborgenheit – dann ist ihre Welt wieder in traditioneller Ordnung, und: «Da capo!»
- ... ist schliesslich auch für den Bewegungsphilosophen eine reizvolle Interpretationsmöglichkeit, weil er in der Funktion und Form des Springens, vor allem des Mehrfachspringens, das Spannungsfeld zwischen Orientierungssicherheit und Gestaltungsfreiheit (wieder) erkennt.

Arturo Hotz