



Fred Eberle

1. Teil

Von der Rhythmusfähigkeit zum Weitsprung Langfristig und behutsam - ein methodischer Baustein

Hier wird der Versuch unternommen, neue Erkenntnisse und Meinungen zum Thema **WEITSPRUNG** in einem methodischen Konzept umzusetzen. Gerade eine sichere unkomplizierte **Technik**, die Übertragung der **Schnelligkeit** in weite, verbunden durch ein hohes Maß an **Rhythmusfähigkeit** kommt den zeitgemäßen Vorstellungen in der Bewegungs- und Trainingslehre nahe.

Die Entwicklung der **KOORDINATION** ist ein programmvariables Üben und Trainieren, das ganzheitliche Bewegungsabläufe vernetzt. Damit sind fähigkeitsbezogene Trainingsziele wie z.B. „WEITSPRINGEN“ langfristig und behutsam erreichbar.

Rhythmusfähigkeit und die Bedeutung für das Kinder- und Schülertraining:

- Bewegungen werden durch den Rhythmus entscheidend beeinflusst und umgesetzt.
- Bewegungen werden an rhythmischen Bedingungen angepasst (z.B. Geräte und Aufbauten verlangen einen rhythmischen Ablauf). Bewegungsteile werden über den Rhythmus verknüpft, Rhythmus ist der Wechsel von Spannung und Entspannung
- Rhythmus ordnet Bewegungen **>BEWEGUNGSRHYTHMUS<**

Koordinative Fähigkeiten - die Grundlage der Leichtathletik

Geht man von neuen Erkenntnissen in der leichtathletischen Nachwuchsarbeit aus, so muß der Weg zur Technik, die Schulung der Technikelemente in allen Disziplinen über die Ausbildung grundlegender koordinativer Fähigkeiten erfolgen.

(Siehe Leichtathletik-Training 1996 Nr. 9/10, 12 und 1997 Nr. 5, Schulsportplan Kinderleichtathletik Baden-Württemberg 1998 und WLAV Vor Ort Nr. 17, 18/2000 Artikel von Franz Josef Busemann)

Gerade bei der Entwicklung des **Weitsprunges** wird uns die eminent wichtige **Bedeutung der Rhythmusfähigkeit** deutlich.

Kennzeichen aller Lernprozesse in der Leichtathletik ist die Entwicklung von anwendbaren koordinativen Fähigkeiten. Für die Kinder und Schüler müssen Bedingungen geschaffen werden, die bewältigbare Herausforderungen darstellen. Immer neue Variationen der ständigen Wechsel der Spielformen schaffen einen sehr breiten Aufforderungsgrad.

Unter Rhythmusfähigkeit wird die Fähigkeit verstanden, einen Bewegungsablauf in dem ihm eigenen Rhythmus auszuführen bzw. Bewegungen nach einem von außen vorgegebenen Rhythmus zu gestalten.

Damit wird in unserem methodischen Baustein zunächst eine grundlegende **KOORDINATIONSSCHULUNG** das Fundament darstellen. Diese Schulung der koordinativen Fähigkeiten rückt dabei den Bewegungsrhythmus als wesentliches Element in den Mittelpunkt.

Damit können für die koordinative Basis weitere Grundsätze geltend gemacht werden, auf denen ein Baustein zum Thema Weitsprung aufbaut:

- ⇒ Eine große Zahl von Übungsmitteln schafft unterschiedliche und immer neue Situationen.
- ⇒ Je breiter und vielgestaltiger, neuartiger und ungewohnter die Anforderungen sind, desto breiter ist der Aufforderungscharakter.
- ⇒ Je „kniffliger“ sich eine Aufgabenstellung präsentiert und sich das entdeckende Lernfeld aufbaut, um so effektiver verläuft dann die Fähigkeitsentwicklung als Fundament der folgenden Techniks Schulung.

Weitsprung

ein methodischer Baustein

Der methodische Weg zum Erlernen und Festigen des Schrittweitsprunges muss sich nach bestimmten Grundsätzen gliedern. Einmal muss die Variabilität der offenen und vielfältigen koordinativen Spielformen gegeben sein. Zum Anderen müssen zentrale und zielorientierte, techniknahe Übungs- und Trainingsformen kombinierbar sein.

In der Variation liegt die Motivation

Der russische Leichtathletiktrainer Walerie Popow charakterisierte den Weitspringer folgendermaßen: „**Der WEITSPRINGER muss schnell wie ein Sprinter sein, muss die Sprungkraft eines Hochspringers auf den Balken bringen und er muss in allen Teilen den Bewegungsrhythmus eines Hürdenläufers haben**“. Damit sind eigentlich alle Anforderungen an einen guten Weitspringer treffend beschrieben.

Grundelemente der Weitsprungleistung („Pfeilschema“ Abb. 1)

Die Teilelemente bauen aufeinander auf, dabei wird aber auch die Verflechtung von koordinativen, konditionellen und technischen Aspekten erkennbar. Die Schnelligkeit, deren rhythmische Übertragung in einen optimalen, explosiven Absprung ist somit Grundvoraussetzung des Weitspringers. Die tradierte Auffassung, dass ein Schrittweitsprung nur gut sein kann, wenn der Anlauf rhythmisch und schnell ist, hat auch in einer heutigen Methodik nichts an Wertigkeit verloren

Die Technik des Weitsprunges ist geprägt von schnellen, explosiven, Bewegungsabläufen. Dafür sind Rhythmusgefühl, Gewandtheit/Beweglichkeit die Basisgrößen. Dafür gilt es grundlegende, hinführende und festigende Spiel-, Übungs- und Trainingsformen zu entwickeln.



Abb. 1

Springen ein Erlebnis- und Handlungsfeld

Grundelemente und entscheidende Leistungsvoraussetzungen für den WEITSPRUNG::

- Anlaufschulung (Rhythmus und Geschwindigkeit, denn Weite ist eindeutig die Folge von Schnelligkeit).
- Absprunggestaltung (Abb. 2)
(Weitere Anmerkungen zu den Grundelementen siehe Kapitel: Hinweise zur Verknüpfung von Koordination und den Teilelementen der Technik).

Die neueren methodischen Überlegungen gehen eigentlich dahin, einen ganzheitlich-variablen Weg in der Hinführung, Einübung und Ausprägung der Weitsprungtechnik einzuschlagen. Eine individuelle, durch ständigen Wechsel der Geräte und Hilfsmittel, geprägte Form ist sicherlich dem kindlichen Bewegungsdrang entsprechender.

Gerade der herausfordernde sich ständig verändernde Aufbau der Inhalte, sich ständig wechselnde Bewährungssituationen, trägt der Freude der Kinder und Schüler an jeder Form des Springens Rechnung. Die Auswahl der folgenden Spiel-, Übungs- und Trainingsformen kann nur Vorschlag sein. Die Formen lassen sich vielfältig und offen zusammenstellen, neu kombinieren und verbinden.

Das Gelingen ermöglichen

1. Hinführende, vorbereitende Spiel- und Übungsformen zur koordinativen Grundausbildung:

(Hierzu sind in LA-Training Nr. 9/10 und 12 Jahrgang 1996 und im Schulsportplan Kinderleichtathletik "Laufen und Sprinten" viele unterschiedliche Angebote ausführlich beschrieben und aufgezeigt).

a) Laufspiele/Laufformen - unterschiedliche Laufschulung wie Sprungläufe, Seitwärtslauf, Fersenlauf, Zehen-/Ballenlauf, Kniehebeläufe, Skippings,

Herausgeber:
Lehrausschuss des
Württembergischen
Leichtathletik-
Verbandes

Verantwortlich:
Fred Eberle
(WLV-Lehrwart)

Konzeption und sport-
fachliche Leitung:
Peter Ogiolda
(Teamleiter
WURF ARGE BW,
WLV-Landestrainer)

Redaktion und Layout:
Peter Salzer
(Video-Service OSP
Stuttgart, WLV-
Medienbeauftragter)

Geplante Erschei-
nungsweise:
jeden Monatsanfang
als Beilage in WLV
vor Ort

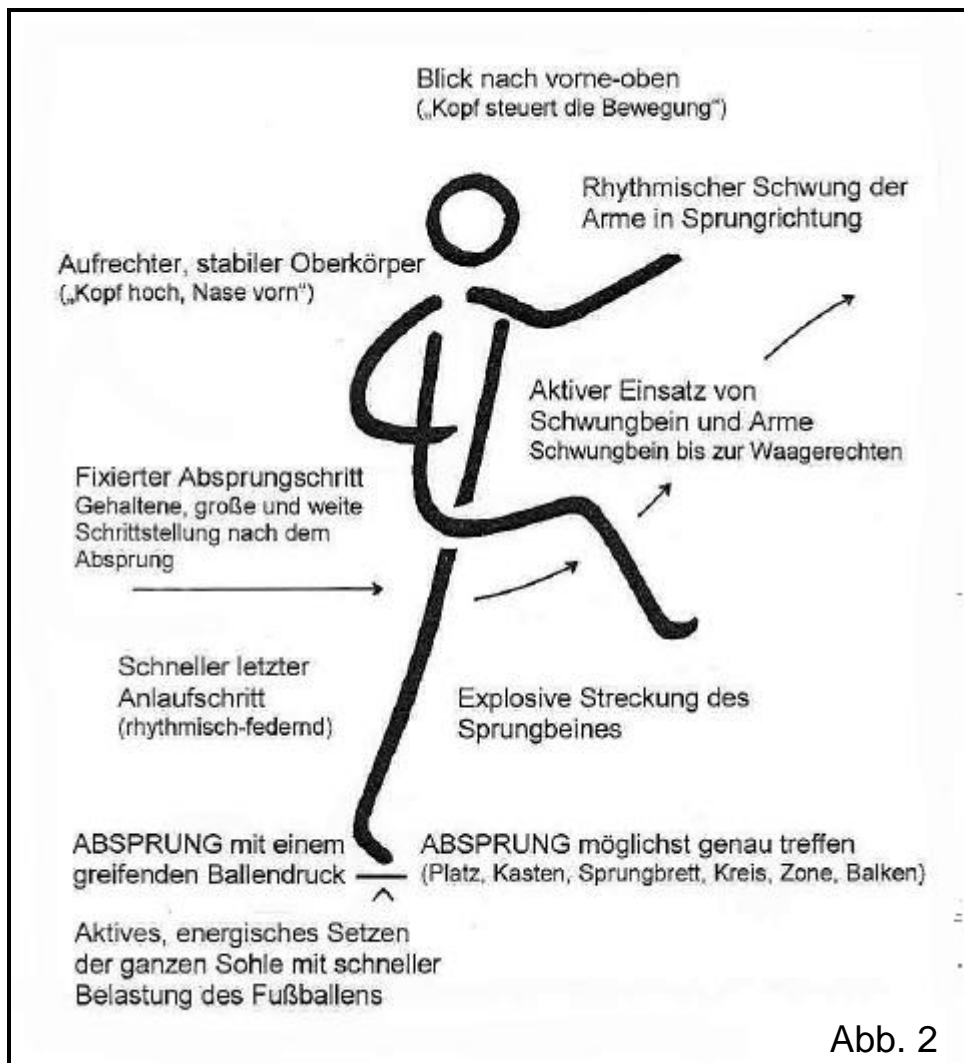


Abb. 2

b) Hüpf- und Sprungspiele - Zonenspringen, Staffellaufen/-springen, Hahnenkampf, Bockspringen, Zonen-/Fangspiele, Slalomhüpfen, Hindernisspringen, Hüpfspiele ...

c) Übungsformen - unterschiedliche Sprungparcours, Treppensprünge (auf/ab), Kastensprünge, ...

Sprünge über Bänke, mit Seil, auf Mattenbahnen, Reifenläufe/-sprünge, Überlaufen/Überhüpfen Kartons, kleine Hürden, mit Musik, im Rhythmus, im Takt, kurz/weit, Hochweitsprünge (evtl. auch als Wettkampfform), Wattussi-Sprünge, Sprünge ins Wasser ...

2. Übungs- und Trainingsformen zur Absprungschulung

(Auswahl ist speziell für das Training in der Halle getroffen. Übertragungen auf das Springen an der Sandgrube sind selbstverständlich)

a) Allgemeine Hinführung (... vom rhythmischen Laufen zum Hüpfen und Springen):

Fußgelenksprünge - Streckung von Fuß, Knie und Hüfte im Absprung, Fußspitze anziehen.

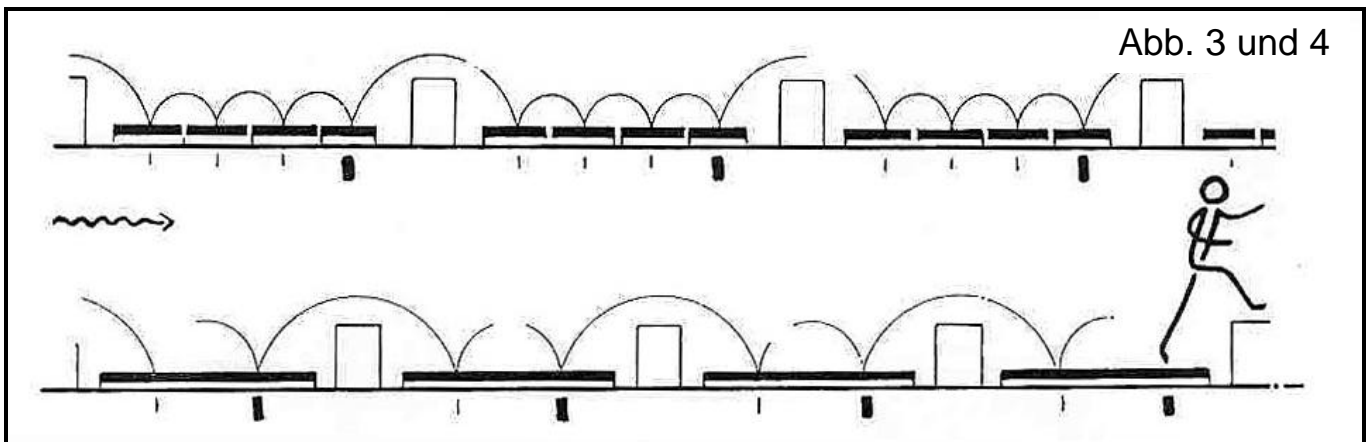
Diagonalsprünge - Drucksprünge zur Seite, aktives, kräftiger Abdruck.

Hopserlauf - bewusstes greifendes Aufsetzen des Sprungbeines, explosiver Schwungbeineinsatz.

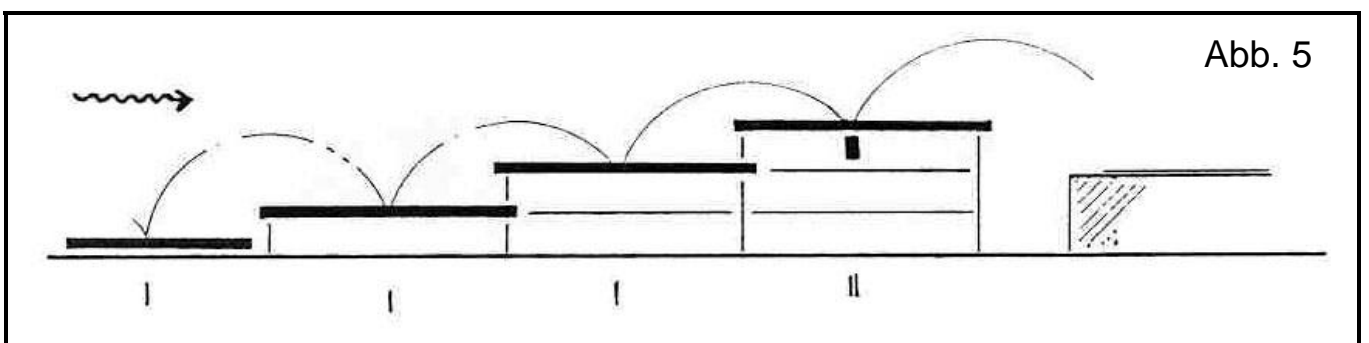
Steigesprünge - alle Formen und Arten, aus dem lockeren Lauf, aus dem Dreier-/ Fünferhythmus, mit Hüftstreckung, Vertikalstoß, hohe Schrittfrequenz.

b) spezielle Absprungschulung

Sprünge, Läufe, Sprungläufe, Hüpfen ... an/über Mattenbahnen, mit kleinen Hindernissen, mit Zwischenräumen in unterschiedlichen, gleichmäßigen und ungleichmäßigen Abständen und Höhen - Kegel; Hütchen, Kartons, Kastenteile, Bänke etc. (bewusstes aktives Greifen des Schwungbeines bei der Landung, auch Schwungbeinwechsel, explosiver bewusster Abdruck, auf-, über-, runterspringen, beidbeiniges Springen, im Takt springen ...) (Abb. 3 und 4)



Absprungschulung an der Kastentreppe: Streckung im Absprung, aktiver Schwungbeineinsatz, „in der Luft groß bleiben“, lange Flugphase. Durch den erhöhten Absprung eine große Motivation besonders für Kinder „weit hinaus und in die Tiefe springen“. Alternativen: Mattenberg, auch Sprungbretter, kleine Kästchen, Erdwall/Hügel etc. (Achtung auf Tritthöhe, Stufen dürfen nicht zu hoch sein). (Abb. 5)



→ Fortsetzung in der nächsten Ausgabe von *wlv-training*