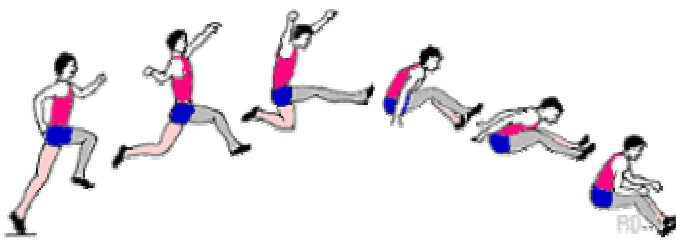


# Weitsprung in der Schule

Überlegungen, Erfahrungen und Vorschläge zur Lehrweise des Weitsprungs in der Schule

---



- ▶ [Weitsprung in der Schule - Ziele](#)
- ▶ [Welche Technik für die Schule?](#)
- ▶ [Bewegungsanalyse / Sprungtechniken](#)
- ▶ [Anlauf](#)
- ▶ [Absprungsphasen](#)
- ▶ [Flug und Landung](#)

▶ [Vielfalt des Springens](#) | [Weitsprung lernen/Technik verbessern](#) | [Kleine Wettkämpfe](#) | [Weitsprung für Fortgeschrittene](#)

---

## 1. Weitsprung in der Schule

Kaum eine Disziplin der Leichtathletik fordert Kinder so heraus wie das Springen. Das kurzfristige "Fliegen" löst interessante Körpererfahrungen aus, Ergebnis und Erfolg lassen sich gleich über bzw. messen.

Wen reizt es nicht, eine bestimmte Weite oder Höhe zu springen? Und das Springen über Hindernisse oder Markierungen ist oft noch interessanter als eine bestimmte messbare Weite zu erreichen. Kinder wollen springen, wollen wissen, wie weit sie springen können, wollen ▶ [Sprungvariationen](#) erproben.

Allerdings sollte Weitsprung in der Schule auch nicht überstrapaziert werden. Die pädagogisch sinnvolle Vielfalt Springens bleibt vor allem dann auf der Strecke, wenn Weitsprung nach immer den gleichen Ritualen abläuft (Anstehen in langer Reihe, Warten auf den Sprung und dann irgendwie Anlauf, Absprung ohne besondere Tec etc.) und lediglich die messbare Leistung im Vordergrund steht.



Übersehen werden darf auch nicht, dass Weitsprung technisch durchaus schwierig ist. Weitspringen, welches biomechanisch sinnvolle Bewegungsabläufe aufgreift, ist immer mit länderübergreifenden Übungsprozessen verbunden. Unter schulischen Bedingungen ist dies nicht immer einfach.

Dies trifft auch für die [Schrittsprungtechnik](#) zu, die meist als die schulrelevante Weitsprungtechnik empfohlen wird. Erfahrung zeigt, dass viele (v.a. jüngere) Schüler über den [Hocksprung](#) nicht hinauskommen.

Unter dem Aspekt der Sprungschulung weist deshalb der Aspekt der [Absprungkoordination](#) die meisten Entwicklungsmöglichkeiten im Unterricht auf. Die Schulleichtathletik braucht dabei nicht nur den Übungsreihen der Fachliteratur folgen, sondern kann eine Mischung zwischen Ergebnis- und **Erlebnisorientierung** wählen. Die Vielfalt des Springens und die damit verbundenen Bewegungs- und Körpererfahrungen sollten beim Üben immer einbezogen werden. (► Teil 2: [Vielfältiges Springen](#))

Auch die Ergebnismessung braucht nicht nur die absolute Sprungweite erfassen, [vielfältige Formen](#) der Leistungsmessung und des Leistungsvergleichs können für Abwechslung im Unterricht sorgen.



#### TIPP:

► [In die Weite springen will gelernt sein](#)

Tipps zum Weitsprungtraining mit Kindern (DLV-Trainingstipps)

## 2. Weitsprung: einfach und schwierig zugleich - Aspekte der Bewegungsanalyse

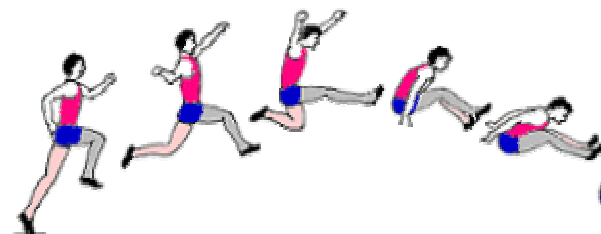
### 2.1 Verschiedene Sprungtechniken

Gibt man Schülern keine Vorgabe, wählen sie meist automatisch die Hocksprungvariante. Das Sprungbein wird gleich nach vorne zum Schwungbein gezogen.

Besondere Übungen zum Erlernen brauchen Schüler dabei in der Regel nicht, insofern ist Weitsprung wirklich eine einfache Sprungdisziplin. Der ► [Hocksprung](#) schafft allerdings eine relativ ungünstige Ausgangslage für die Landung und Gleichgewichtsprobleme bei größeren Weiten.

#### Schrittsprungtechnik

Für Schülerinnen und Schüler ist die Schrittsprungtechnik neben dem Hocksprung eine geeignete Technik, um ihre Weitsprungleistung zu verbessern (wenngleich die Streckung des Sprungbeins ein recht schwieriges - und oft verkanntes - Bewegungsproblem darstellt).



▶ [Laufsprung- und Hangsprungtechnik](#) verlangen zudem eine relativ große Sprungweite und sind daher eher für sprunghaftere und fortgeschrittene Schüler der Sekundarstufe II geeignet. M. E. wird allerdings die Bedeutung der Sprungtechnik in der Flugphase überschätzt.

Der Verbesserung der Sprungweite über Anlauf, Absprung und Landung kommt eine weitaus größere Bedeutung zu.

▶ [Weitsprung lernen/Technik verbessern](#)

## 2.2 Bedeutung des Anlaufs



**Der schnelle Anlauf hat für eine gute Weitsprungleistung entscheidende Bedeutung. Nur wer schnell anläuft, kann auch weit springen. Dieser Zusammenhang sollte auch den Schülern bekannt sein. Für einen erfolgreichen Sprung sind aber noch weitere Fragen zu beantworten:**

- **Was ist eine optimale Anlauflänge?**

Für Anfänger sind 15 - 20 Anlaufschritte eine sinnvolle Ausgangsgröße, die individuell variiert werden kann. Die Länge entspricht der Beschleunigungsphase im Sprint: ca. 20 - 30 m je nach physischen Voraussetzungen. Vor allem bei jüngeren Schülern ist ein kürzerer Anlauf in der Regel sinnvoll.

- **Wann sind Ablauf- und Zwischenmarken sinnvoll ?**

Für Anfänger ist nur eine Ablaufmarke sinnvoll - es geht um den Sprung, nicht um eine "Laufgenauigkeitsübung". Deshalb ist es in der Schule auch sinnvoll nicht nur den Absprungbalken, sondern eine Zone von ca. 80 cm als Absprungbereich zu nehmen.

Fortgeschrittene, bei denen es um ein genaues Treffen des Balkens geht, sollten mindestens eine Zwischenmarke - z.B. Absprungbein auf der Anlaufmitte - als Kontrolle einbauen.

- **Was ist bei der Schrittgestaltung vor dem Absprung zu beachten ?**

Der vorletzte Schritt sollte zur Erreichung einer günstigen Absprungposition etwas verlängert werden.



Anlauf-Absprung: Gestaltung der letzten Anlaufschritte

## 2.3 Absprungsphasen

Anlauf und Absprung sind (neben der Landung) die entscheidenden Elemente des Weitsprungs. Nach dem Absprung kann die **Bahn des Körperschwerpunkts (KSP)** nicht mehr beeinflusst werden. Insofern kann hier ein besonderer Leistungsfortschritt erzielt werden.

**1.**  
Aufsetzen des fast gestreckten Sprungbeins; (Aufsetzen mit ganzer Sohle)

**2.**  
Beugung im Fuß- und Kniegelenk; KSP über den Stützpunkt des Sprungbeins (geringe Bodenkontaktzeit)

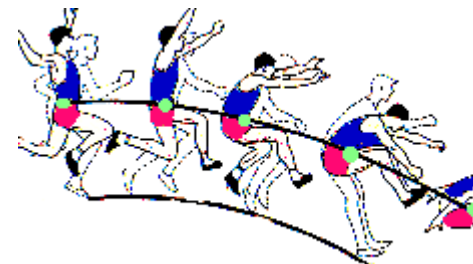
**3.**  
Absprungstreckung im Fuß-, Knie- und Hüftgelenk (unterstützter Armeinsatz)

[zurück](#)

## 2.4 Flug und Landung



Arm- und Beinbewegungen während der Flugphase dienen der Erhaltung des Gleichgewichts und der Vorbereitung der Landung. Die Flugbahn des Körperschwerpunktes (KSP) kann während des Flugs nicht mehr beeinflusst werden.



unterschiedliche Landepunkte bei gleicher KS



Beim **Schrittsprung** bleibt das Sprungbein zunächst hinter dem Körper. Das Schwungbein schwingt weitgreifend nach vorn (Schrittstellung). Erst bei der Landung wird das Sprungbein aktiv zum Schwungbein vorgezogen. Dadurch kann die Landung akzentuiert gestaltet werden. Der Oberkörper wird zunächst aufgerichtet, die Arme schwingen von vorn-oben nach hinten unten.

Die **Landung** ist bei allen Sprungtechniken durch die typische Klappmesserhaltung (Sitzhaltung unmittelbar vor der Landung) gekennzeichnet. Mit der Bodenberührung wird das Becken nach vorn geschoben und die Knie nachgegeben, die Arme schwingen wieder etwas nach vorn. Evtl. kann der Kopf zur Seite geworfen werden, um ein Zurückfallen zu verhindern.

Schrittweitsprung

-- Sprungbein    --Schwungbein

[Vielfalt des Springens](#) | [Weitsprung lernen/Technik verbessern](#) | [Kleine Wettkämpfe](#) | [Weitsprung für Fortgeschrittene](#)

[zurück](#)