

Beobachtungsbogen; Sport (In die Weite springen) – Klassenstufen 3/4
Impulsbeispiele für die Lehrplanimplementation

	Fehler(-)/beobachtbare Ursachen(❖)	Beobachtung	Übungen zur Korrektur
Anlauf	<ul style="list-style-type: none"> – häufiges Übertreten der Absprungzone ❖ Ablauf und Anlaufgestaltung ungenau ❖ Anlaufgeschwindigkeit am Balken zu geringe – Ausbrechen aus Anlauf – zu kurzer/langer Anlauf ❖ konditionelle Voraussetzungen fehlen 		<ul style="list-style-type: none"> - Ab- und Anlaufkontrollübungen (Laufschule) - Betonte Rhythmisierung des Anlaufs, besonders „kurz-lang-kurz“ vor dem Balken - Schulung der Anlaufgenauigkeit auch unter wechselnden äußeren Bedingungen (u. a. Gegen-, Rückenwind) - Übungen zur Verbesserung der Sprintfähigkeit (ABC) - Anlaufkontrolle mit betontem „Überlaufen“ der Absprungstelle
Absprung	<ul style="list-style-type: none"> – starke Rücklage/letzter Schritt zu lang ❖ große Vorlage ❖ falsche Schrittgestaltung ❖ falsche Kopfhaltung (Blick zur Absprungzone) – Absprung nur mit dem Fußballen ❖ letzter Anlaufschritt zu sehr verkürzt 		<ul style="list-style-type: none"> - Entwicklung eines optimalen Anlaufrhythmus - Steigesprünge aus kurzem Anlauf - Schrittfrequenz vor dem Absprung erhöhen - Trainingsformen zur Verbesserung des Kniehubs - Übungen mit betonter Oberkörpervorlage - Übungen mit fixiertem Schwungbein (Telemarklandung) - Fixierung auf ein in der Ferne liegendes Objekt - Hopser- und Steigesprünge mit Aufsetzen des Fußes auf der flachen Sohle und aktiver Streckung nach vorn-oben
Flug	<ul style="list-style-type: none"> – Hüftgelenk beim Absprung zu stark gebeugt ❖ Oberkörpervorlage zu groß ❖ Rumpf und Beinen werden nicht genügend gestreckt ❖ Absprungstelle wird zu schnell überlaufen – Schwungbein wird fallen gelassen – Beine vor Landung nicht hoch genug ❖ Hockbewegung 		<ul style="list-style-type: none"> - Steigesprünge mit aufrechtem Oberkörper und gestreckter Hüfte (groß werden, nach Zielen greifen, schlagen) - Kräftigungsübungen für Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur - allgemeine Sprungkraftübungen - Rhythmisierung die letzten 3 Anlaufschritte durch den Einsatz von rhythmischen Hilfsmitteln - gezielte Kräftigungsübungen - Schwungbeineinsatz bei Steige und Schrittsprünge betonten - Landung im Ausfallschritt oder Telemark - Sprünge aus einem mittleren Anlauf und von erhöhten Absprungstellen - Übungen zur Kräftigung der Bauch- und Hüftbeugemuskulatur - Steigesprünge aus erhöhtem Absprung, Landung im Langsitz (Weichbodenmatte) - Sprünge über Weitenorientierer z. B. Seil, Bänder, Kartons
Landung	<ul style="list-style-type: none"> – Hinfallen/Weitelaufen ❖ Oberkörpervorlage im Absprung zu stark ❖ – Beine werden zu früh abgesenkt ❖ – Flughöhe niedrig – Landung in Schrittstellung 		<ul style="list-style-type: none"> - Übungen zur allgemeinen Kräftigung der Rückenstreck- bzw. Hüftbeugemuskulatur - verlängerte Flugkurve erzeugen (höherer Absprung, tiefer gelegene Landung) - Zonenlandungen

