



Infos
via App

SPORT 4
FÜR

Basissprünge im Turnen

Sicher über Geräte und Barrieren

Jürgen Schmidt-Sinns

ZIELGRUPPE
6–18 JAHRE



hofmann.

Einführung und Nutzung 5

1 Vom Ursprung zum Pferdsprung 6

Kapitel 1 kann über die **SPORT-App** abgerufen werden.

2 Helfer- und Sicherheitsmaßnahmen 7

- 2.1 Allgemeingültige Prinzipien zur Anwendung des aktiven Helfens und Sicherns 7
- 2.2 Ein Plädoyer für das aktive kooperierende Helfen als elementar für das Turnen 8
- 2.3 Formen der Hilfs- und Sicherheitsmaßnahmen 13

3 Wagnis und Risiko beim Sport 15

- 3.1 Die pädagogische Perspektive Wagen und Verantworten 16

4 Turnerische Sprünge in den Sportlehrplänen 20

5 Unterrichtspraxis 23

- 5.1 Allgemeine Merkmale und Strukturen der Stützsprünge 24

- 5.2 Wovon hängt die Sprungausführung ab? 28
- 5.3 Beispiele unterschiedlich strukturierter Stützsprünge 31
- 5.4 Übliche Sprunggeräte, passive Absprung- und Landehilfen in der Halle 34

6 Parkour als Rückeroberung urbaner Bewegungsräume 38

7 Unterrichtspraktische Vermittlung der Stützsprünge 43

- 7.1 Kinder auf die Sprünge helfen 43
- 7.2 Motorische Voraussetzungen im Sprungzirkel entwickeln 45

8 Stützsprünge mit kompakter Hockposition 50

- 8.1 Hockwende und Turn Vault (Drehsprunghocke) über den quergestellten Sprungkasten 51
- 8.2 Hockwende (Drehsprunghocke) mit zusätzlicher Vierteldrehung zur Landung vorlings (Turn Vault) 58
- 8.3 Reverse Vault (Drehhocksprung um die Körperlängsachse) 61
- 8.4 Palm Spin (Kreishocksprung mit ganzer Drehung) 63

9 Stützsprünge mit Gegenrotation in der 2. Flugphase 66

- 9.1 Sprunggrätsche 67
- 9.2 Sprunghocke 73

9.3	Sprungbücke	79
9.4	Kong Vault in verschiedenen Variationen	80
9.5	Diabsprung und Dash Vault	88

10 Wenden – Kehren – Flanken 91

10.1	Wenden – Kehren – Flanken als gestützte Basissprünge über Geräte und Barrieren	91
10.2	Laufkehre (Fechterkehre) über den quergestellten Sprungkasten (Handwechsler oder Lazy Vault)	92
10.3	Flanke / Fechterflanke	96
10.4	Fechterwende	97
10.5	Step Vault	98
10.6	Speed Vault	101

11 Stützsprünge mit Weiterrotation in der 2. Flugphase 103

11.1	Stützsprünge mit Weiterrotation in der 2. Flugphase (Stützüberschläge)	103
11.2	Handstütz-Sprungüberschlag vorwärts	106
11.3	Yamashita	108
11.4	Handstütz-Sprungüberschläge seitwärts und als Variationen mit Vierteldrehung zum Gerät (Radwende) und vom Gerät (Radüberschlag)	110
11.5	Wall Spin (Stützüberschlag seitwärts gehockt an der Wand)	111

12 Minitrampolin – Höhenflüge leicht gemacht 114

12.1	Einführung in das Turnen mit dem Minitramp	114
12.2	Lagerung, Transport, Aufbau und Überprüfung des Minitramps	116
12.3	Sprung-, Landungs- und Fallschulung	117
12.4	Federeigenschaften spielerisch erproben und erfahren	118
12.5	Der Strecksprung als Basissprung für alle Sprünge vom Minitramp	122
12.6	Die verschiedenen Fußsprünge	124
12.7	Salto vorwärts – zahlreiche Alternativen der Vermittlung	127

13 Alternativ – kreativ – attraktiv gestalten 135

13.1	Minitramp-Sprungkreisel und Sprungbahnen	135
13.2	Freestyle-Jumps mit Minitramps	138
13.3	Parkour – Jump around	139
13.4	Abflug	143

14 Anhang 144

Kapitel 14 kann über die **SPORT-APP** abgerufen werden.

Einführung und Nutzung

„In unserem Fach geht es vorrangig um die Vermittlung von Können, insbesondere motorischen Fertigkeiten und Fähigkeiten, und das soll auch so bleiben. Aber die Kompetenzwende enthält nun für uns die Herausforderung, dieses Können als Kompetenz zu entwickeln und, das heißt, mit Wissen zu verknüpfen.“ (Kurz, 2010, S. 7)

Nach dem SportPUR-Band 3, der das Turnen am Boden behandelt, soll diese vorliegende Praxishilfe allen Sportlehrkräften in Schule und Verein vielfältige Vermittlungswege und Anwendungsbeispiele für das freizeit- und Breitensportliche bzw. schulgemäße Springen über Turngeräte und für das alternative parkourentsprechende Überwinden über Barrieren bieten.

Dabei werden nicht allein die Methodik und Technik der üblichen formgebundenen, normierten Stützsprünge des Gerätturnens wie Sprunghocke, Sprungbücke, Sprunggrätsche, Handstütz-Sprungüberschläge über die traditionellen Sprunggeräte Bock, Kasten, Pferd (quer- und längsgestellt) oder über den Sprungtisch¹ behandelt, sondern ebenso alternative, normfreie Sprünge über verschiedene Gerätekombinationen, Gerätehindernisse und kunstvolle Sprünge vom Minitramp sowie vielfältige gestützte Parkourüberwindungen² über Geräte- und Straßen-Barrieren, die gleichermaßen dem Inhaltsbereich „Bewegen an Geräten – Turnen“ in den Lehr- und Bildungsplänen zugeordnet sind.

Die zunehmend heterogenen Gruppen und Klassen erfordern für den Zugang zum Turnen – hier speziell zum Springen über Geräte und Barrieren – lernprogressive und differenzierende Unterrichtsangebote, die eine individuelle Förderung gewährleisten, um allen Schülern angstfrei erfolgreiche Sprungaktionen zu ermöglichen.

Dabei kann eine Unterforderung ebenso nachteilige Folgen für die Lernbereitschaft und Kompetenzentwicklung nach sich ziehen wie die Überforderung.

Es ist also notwendig, die allgemeinen didaktisch-methodischen Vorgaben zur Kompetenzorientierung aus den Kernlehrplänen in praktischen Unterricht auf eine Weise umzusetzen, die die Bewegungsaufgaben speziell auf die jeweilige Zielgruppe abstimmt und dem Einzelnen die Möglichkeit lässt, sich individuell gemäß seinen Voraussetzungen auf die springende Überwindung von Barrieren einzulassen (siehe „Ein praktisches Beispiel für die Hinführung zur Risikokompetenz“ in den Lehtipps S. 17).

¹ Der Sprungtisch wurde offiziell 2001 als Wettkampfgerät für beide Geschlechter eingeführt. Die Konstruktion bietet eine größere Sicherheit. Er ist aber noch nicht in allen Schulen als Schulsportgerät vorhanden.

² Der Hindernislauf (**obstacle course**) in urbanen Räumen, den David Belle als „**Le Parkour**“ bezeichnete und dessen Bewegungsrepertoire der Mitbegründer Sébastien Foucan insbesondere durch akrobatische Bewegungskunststücke erweiterte und „Freerunning“ nannte, werden heute überwiegend zu „Parkour“ zusammengefasst (siehe dazu S. 38).