


Folge	Thema	Akteure	
22 Staffel 5 Folge 4	Olympische Spiele: Hochsprung	Marie-Laurence Jungfleisch 13-fache Deutsche Meisterin im Hochsprung, Lehramtsstudentin Bärbel Müller Maximilian-Lutz-Realschule Besigheim, ZSL – Außenstelle Ludwigsburg	

Benötigte Materialien: Handtuch, 2 Paar Socken

Olympische Disziplin: Hochsprung



- Hochsprung zählt zu den Disziplinen der Leichtathletik und wird bei den Olympischen Spielen als Einzeldisziplin oder als Teildisziplin des Mehrkampfs ausgetragen.
- Der Hochsprung der Männer ist seit den ersten Spielen der Neuzeit, also seit 1896 im olympischen Wettkampfprogramm. Die Frauen starten seit 1928.
- Die Sprungtechnik hat sich im Laufe der Zeit verändert und weiterentwickelt.

Erwärmung:

Hürdenlauf



Vorbereitung: 4 Socken der Länge nach als „Hürden“ im Abstand von 2 Fußlängen auf den Boden legen, seitliche Aufstellung neben der 1. „Hürde“

- Kniehebelauf seitlich über die „Hürden“.
- Kniehebelauf seitlich mit gestreckten Beinen über die „Hürden“.
- Drehung um jeweils 90° bei der Überquerung jeder einzelnen „Hürde“.
(je hin und zurück)

Hochsprung:

1. Schersprung

Vorbereitung: Handtuch längs zusammengelegt als „Latte“ auf den Boden legen.

Hinweis: Sprungbein links - Sprungbein rechts möglich!

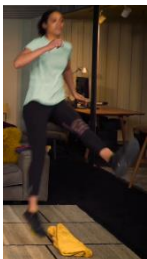
⇒ Anlauf:

- Anlauf mit 10 Fußlängen ausmessen.
- Auf der Stelle 10 lange Schrittsprünge - mit wechselndem Bein vorne - machen.



⇒ Lattenüberquerung:

- Das der „Latte“ nahe Bein gestreckt explosiv nach oben schwingen (das andere Bein ist das Sprungbein und zieht gestreckt nach) und mit aufrechtem Oberkörper das Handtuch seitlich überspringen.
- Die Beine landen nacheinander.



2. Fosbury-Flop



⇒ Anlauf:

- Anlauf mit 10 Fußlängen ausmessen.
- Auf der Stelle 10 lange Schrittsprünge - mit wechselndem Bein vorne - machen.

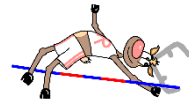
⇒ Lattenüberquerung – Teil 1 (Absprung):

- Absprung mit dem Sprungbein, halbe Drehung in der Luft machen und den gegengleichen Arm gestreckt nach oben mitnehmen.
- Landung auf beiden Beinen.



⇒ Lattenüberquerung – Teil 2 (Brücke):

- Rückenlage auf dem Boden mit aufgestellten Beinen, Hände neben dem Kopf (Finger zeigen zu den Schultern).
- Hüfte nach oben drücken, Zehenstand.



⇒ Landung:

- Sitzsprung auf das Sofa.

Fosbury-Flop als Gesamtdurchlauf ausführen:

Anlauf ausmessen – 10 Schrittsprünge – Absprung mit Drehung – Brücke – Sofalandung



Abschluss:

Dehnen:

- Beine und Arme ausschütteln.
- Tief ein- und ausatmen.
- Oberkörper und Arme nach unten hängen lassen.
- Mit nach oben gestreckten Armen seitlich nach links und rechts dehnen.
- In Rückenlage nacheinander ein Knie angewinkelt an den Oberkörper ziehen, dann das gestreckte Bein mit den Händen zum Oberkörper ziehen.



Geschafft!