

01. Juni 2022

AK 3: Flexibel statt starr - Variantenreiche Übungsformen vom Springen mit Stab bis zum Stabhochsprung

Schwerpunkt:	alle Schulstufen
Zeitblock:	10:30 – 12:00 Uhr
Ort:	Außenanlagen (Treffpunkt im Foyer); bitte an Sonnenschutz denken; bei Gewitter oder Starkregen findet der Workshop in Halle 2 statt
Referent/in:	Dr. Marcus Schmidt

Die Individualsportart Leichtathletik wird im Rahmen von Schulsport häufig einseitig inszeniert oder aufgrund der komplexen (scheinbar zu schwierigen) Bewegungstechniken eher vernachlässigt. Dabei wird im Rahmen des Bewegungsfelds/Sportbereichs 3 „Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik“, wie in kaum einem anderen, an die grundlegenden menschlichen Bewegungsformen angeknüpft. Die damit verbundene Möglichkeit die Sportart jedem Schüler und jeder Schülerin zugänglich zu machen wird jedoch zu selten ausgeschöpft.

Basierend auf diesen Überlegungen wird in diesem Beitrag ein variantenreicher Weg vorgestellt, der das Springen mit einem Stab thematisiert. Der Einstieg in diese Thematik ist für alle Schulstufen und –formen geeignet. Anschließend werden Übungen vorgestellt, die je nach Leistungsniveau der beteiligten Schülerinnen und Schüler zur individuellen Förderung und Differenzierung eingesetzt werden können. Bereits in der Aufwärm- und Vorbereitungsphase wird mit Springseilen auf ein Material zurückgegriffen, welches vielfältige Bewegungsmöglichkeiten mit Blick auf das Laufen und Springen mit Zusatzmaterial bereit hält. Anschließend wird im Rahmen der methodischen Erarbeitung vor allem ein Schwerpunkt auf den flexiblen und variationsreichen Einsatz von Material gelegt, sodass anschaulich und praktisch dargestellt werden kann, dass je nach Ausstattung mit Hilfe diverser Materialien die Disziplin Stabhochsprung sinnvoll und vielfältig eingeführt, aber auch vertieft werden kann.

Literatur

- Atzbacher, K (2019). Schon die Jüngsten wollen Stabhochspringen. *Leichtathletiktraining*, 30 (2+3), S. 20-27.
- Katzenbogner, H. (2008). Über Gräben und Hindernisse. *Leichtathletiktraining*, 19 (6), S. 10-17.
- Schmidt, M. & Atzbacher, F. (2021). Flexibel statt starr - Variantenreiche Übungsformen vom Springen mit Stab bis zum Stabhochsprung. *Sportpraxis*. 4/21. S. 49-53.