



46 02589

Didaktische FWU-DVD



## Weitsprung und Hochsprung

FWU -  
das Medieninstitut  
der Länder



## Bezug zu Lehrplänen und Bildungsstandards

### Grundformen der Bewegung

Die Schülerinnen und Schüler können

- in den Bereichen Laufen, Springen und Werfen die fundamentalen Bewegungen ausführen und altersgemäße disziplinspezifische Fertigkeiten in unterschiedlichen Variationen und Situationen anwenden;
- Bewegungsabläufe beschreiben;
- grundlegende Sachverhalte aus der Bewegungslehre erklären;
- die Hauptfunktionsphase eines Bewegungsablaufes nennen.

### Individualsportarten

Die Schülerinnen und Schüler können

- in den leichtathletischen Disziplinen jeweils eine alters- und schülergemäße Technik ausführen;
- grundlegende Bewegungsabläufe in den gewählten Individualsportarten durchführen;
- die gelernten leichtathletischen Techniken anwenden.

### Fitness und Gesundheit

Die Schülerinnen und Schüler können

- den Zusammenhang zwischen Belastung/Anspannung und Erholung/Entspannung erkennen und diese Erkenntnisse in ihrem sportlichen Handeln anwenden.

### Vorkenntnisse

keine

### Zur Bedienung

Nach dem Einlesevorgang startet die Didaktische FWU-DVD automatisch. Es erscheinen zuerst der Vorspann und dann das Hauptmenü. Der Vorspann kann mit der **Enter**- oder der **Skip**-Taste an der Fernbedienung oder durch einen Mausklick in das Fenster der DVD-Player-Software (am PC) übersprungen werden.

Mit den **Pfeiltasten** der Fernbedienung können Sie die Menüpunkte aktivieren (optisch hervorgehoben) und mit **Enter** starten.

Ist ein Menü, ein Film, eine Filmsequenz oder ein Bild angewählt, so starten/öffnen Sie diese mit der Enter-Taste. Auch die Buttons am unteren Bildschirmrand steuern Sie mit den **Pfeiltasten** an und rufen diese mit **Enter** auf:

- Der Button **„Hauptmenü“** bringt Sie zurück zum Hauptmenü.
- Der Button **„zurück“** führt Sie stets zum übergeordneten Menü.
- Die meisten Bildschirmtafeln bieten den Button **„Info ein“** bzw. **„Info aus“**, über den Sie Zusatzinformationen in das Bild ein-/ausblenden können.
- Stehen Ihnen innerhalb eines Menüs mehrere Bilder zur Auswahl, können Sie mit den Buttons **„>“** und **„<“** zwischen diesen Bildern vor- und zurückblättern.

Aus dem laufenden Film oder einer laufenden Filmsequenz gelangen Sie mit der Taste Menu oder Title der Fernbedienung wieder in das Ausgangsmenü zurück.

### Zum Inhalt

### Hauptmenü

### „Weitsprung und Hochsprung“



Vom Hauptmenü aus können die Filme „Weitsprung“ und „Hochsprung“ gestartet werden. Darüber hinaus können zwei Menüs aufgerufen werden.

## Film „Weitsprung“ (Länge: 7:40 min)

Der Film „*Weitsprung*“, der im Untermenü auch in Sequenzen aufrufbar ist, wird hier in voller Länge gezeigt.

In der Einführung wird auf die Bedeutung des Aufwärmens zu Beginn eines jeden Trainings und auf die Wahl der geeigneten Schuhe (Nagelschuhe/Spikes) eingegangen. Im Folgenden werden die verschiedenen Phasen eines Weitsprungs einerseits in Echtzeit dargestellt, um den fließenden Ablauf zu zeigen. Aufnahmen in Superzeitlupe dienen zusätzlich der detaillierten Beschreibung der einzelnen Lauf- und Sprungphasen: Anlauf, Absprung, Flug, Landung.

## Menü „Weitsprung – Sequenzen/Bilder“

Die einzelnen Sequenzen des Filmes „Weitsprung“ können in diesem Menü gezielt ausgewählt werden. Daneben ermöglicht eine Serie von fünf Bildern (mit zublendbaren Textinformationen), die wichtigsten Phasen eines Weitsprungs noch einmal schrittweise nachzuvollziehen.

### - *Aufwärmen* (Länge: 1:10 min):

Jedes Training sollte mit einer Aufwärmphase beginnen. Das Aufwärmen beugt Verletzungen vor, das gilt besonders bei Sprungdisziplinen.

### - *Nagelschuhe/Spikes* (Länge: 0:40 min):

In der Leichtathletik werden üblicherweise Nagelschuhe getragen, sogenannte Spikes. Die Dornen an der Sohle verbessern die Bodenhaftung und ermöglichen eine bessere Kraftübertragung.

### - *Anlauf und Absprung* (Länge: 2:40 min):

Die Länge des Anlaufs richtet sich nach der Anlaufgeschwindigkeit und nach dem Leistungsniveau des Sportlers. Beim Anlauf steigert der Sportler seine Geschwindigkeit kontinuierlich („Steigerungslauf“).

Die Weite eines Sprungs hängt zu zwei Dritteln von der Anlaufgeschwindigkeit und nur zu einem Drittel von der Sprungkraft des Sportlers ab. Beim Absprung muss der Absprungbalken genau getroffen werden.

### - *Absprunghaltung* (Länge: 0:40 min):

Der Absprung erfolgt in einer leichten Hohlkreuzhaltung. Das Schwungbein schwingt nach vorn, der Schwungarm wird in Augenhöhe gebracht, um die Steigphase zu unterstützen.

### - *Flug* (Länge: 0:20 min):

Beim Flug werden die Arme seitlich bis etwa in die Höhe der Ohren ausgebreitet. Gleichzeitig wird die Hüfte leicht vorgeschoben. Oberschenkel und Unterschenkel stehen in einem Winkel von etwa 90 Grad. Unmittelbar vor der Landung werden Oberkörper, Arme und Beine nach vorn gebracht. Bei dieser „Klappmesserhaltung“ sollen die Füße in waagerechter Position und der Rumpf bis zu den Oberschenkeln gebeugt sein.

### - *Landung* (Länge: 0:50 min):

Mit der Bodenberührung wird das Becken schnell nach vorn geschoben. Denn wenn der Sportler zurück fällt, verkleinert sich die gemessene Weite. Um das zu vermeiden, werfen sich die Weitspringer nach dem Bodenkontakt oft zur Seite.

### - *Weitsprung*:

Fünf Bilder (mit einblendbaren Textinformationen) stellen die wichtigsten Phasen eines Weitsprungs schrittweise vor.

## Film „Hochsprung“ (Länge: 8:20 min)

Der Film „*Hochsprung*“, der im Untermenü auch in Sequenzen aufrufbar ist, wird hier in voller Länge gezeigt.

In der Einführung wird auf die Bedeutung des Aufwärmens zu Beginn eines jeden

Trainings eingegangen (Warmlaufen, Dehnübungen, Stretching). Im Folgenden werden die verschiedenen Hochsprung-Techniken (Fosbury Flop, Schersprung, Straddle/Wälzsprung) in ihren einzelnen Phasen einerseits in Echtzeit dargestellt, um den fließenden Ablauf zu zeigen. Aufnahmen in Superzeitlupe dienen darüber hinaus der detaillierten Beschreibung der einzelnen Lauf- und Sprungphasen: Anlauf, Absprung, Flug, Landung.

### **Menü „Hochsprung – Sequenzen/Bilder“**

In diesem Menü werden die drei klassischen Hochsprung-Techniken Fosbury Flop (oder Flop), Schersprung und Straddle (oder Wälzsprung/Wälzer) in einzelnen Filmsequenzen und Bildern vorgestellt.

- *Aufwärmen* (Länge: 2:00 min):

Auch das Hochsprung-Training sollte mit einer Aufwärmphase beginnen. Am Anfang steht das Warmlaufen. Dehnübungen für den ganzen Körper sollen Verletzungen vorbeugen.

- *Fosbury Flop* (Länge: 0:40 min):

Mit einer neuen Sprungtechnik gewann der Amerikaner Dick Fosbury bei den Olympischen Spielen 1968 in Mexiko-City überraschend die Goldmedaille. Er überquerte die Latte mit dem Rücken zuerst und erreichte eine Höhe von 2,24 Metern. In kurzer Zeit setzte sich die neue Technik durch.

- *Anlauf* (Länge: 1:40 min):

Beim Anlauf läuft der Hochspringer eine halbkreisförmige Kurve, die „Impulskurve“. Um genügend Schwung zu entwickeln, steigert er während des Anlaufs seine Geschwindigkeit.

- *Absprung* (Länge: 0:50 min):

Der Absprung erfolgt mit dem lattenfernen Bein. Der Sportler dreht sich von der

Sprunglatte weg, um mit dem Rücken darüber zu fliegen.

- *Flug* (Länge: 0:30 min):

In der Steigphase des Fluges sind Rücken und Becken gestreckt, der Kopf wird leicht in den Nacken gelegt („Brückenposition“). Nachdem das Becken die Latte überquert hat, müssen die Unterschenkel angehoben werden, damit die Latte nicht berührt wird. Vor der Landung wird der Kopf zur Brust geneigt.

- *Landung* (Länge: 0:40 min):

Bei der Landung ist der Kopf zur Brust geneigt, die Beine sind gestreckt, die Arme seitlich ausgebreitet. Die Landung erfolgt auf dem Rücken und den Schultern.

- *Fosbury Flop*: Sechs Bilder (mit einblendbaren Textinformationen) stellen die wichtigsten Phasen eines Fosbury Flops noch einmal schrittweise vor.

- *Schersprung* (Länge: 0:40 min):

Auch beim Schersprung wird mit dem lattenfernen Bein abgesprungen. Das andere Bein – das Schwingbein – überquert die Latte zuerst, dann der restliche Körper. Die Landung erfolgt meist stehend.

- *Schersprung* (Bild)

- *Straddle* (Länge: 0:40 min):

Der Straddle (Wälzer/Wälzsprung) war früher die typische Wettkampftechnik im Hochsprung. Der Sportler springt mit dem latten nahen Bein ab. Zuerst überqueren Arme und Oberkörper, dann der untere Rumpf die Latte. Die Landung erfolgt auf der Schulter und dem ganzen Körper.

- *Straddle* (Bild)

### **Arbeitsmaterial**

Auf der DVD stehen Ihnen Hinweise zur Verwendung der DVD im Unterricht sowie Arbeitsblätter (mit Lösungen) zur Verfügung. Außerdem finden Sie dort zusätzli-

che Materialien wie das Begleitheft zur DVD, die Programmstruktur, Hinweise zu weiteren FWU-Medien sowie weiterführende Internet-Links.

Um die Arbeitsmaterialien zu sichten und auszudrucken, legen Sie die DVD in das DVD-Laufwerk Ihres Computers ein und öffnen Sie im Windows-Explorer den Ordner „Arbeitsmaterial“. Hier finden Sie die Datei „Inhaltsverzeichnis“, die die Startseite öffnet. Über diese können sie bequem alle Arbeitsmaterialien aufrufen. Die Materialien stehen als PDF-Dokumente zur Verfügung. Alle Texte lassen sich ausdrucken. Am unteren Rand der aufgerufenen Seiten finden Sie die Buttons „Inhaltsverzeichnis“

(verlinkt zum Inhaltsverzeichnis des jeweiligen Kapitels), „Startseite“ (verlinkt zur Startseite der Arbeitsmaterialien) und „Erste Seite“ (verlinkt bei mehrseitigen Texten zur ersten Seite des Textes), die Ihnen das Navigieren erleichtern. Die Buttons erscheinen nicht im Ausdruck. Um die PDF-Dateien lesen zu können, benötigen Sie den Adobe Reader. Sie können den Adobe Reader installieren, indem Sie den Ordner „Adobe“ öffnen und die Datei doppelklicken. Im Ordner „Arbeitsmaterial/Word\_Dateien“ finden Sie die Arbeitsblätter als Word-Dokumente.

Im ROM-Teil der DVD finden Sie folgende Arbeitsmaterialien:

Ordner	Materialien
Verwendung im Unterricht	Hinweise zum Einsatz der DVD im Unterricht
Arbeitsblätter	2 Arbeitsblätter (mit Lösung)
Begleitheft	zur DVD „Weitsprung und Hochsprung“
Programmstruktur	Übersicht über den Aufbau der DVD
Weitere Medien	Kurzinfo zu thematisch verwandten FWU-Medien
Links	zur FWU-Homepage und anderen interessanten Seiten

## Verwendung im Unterricht

Die DVD kann im Sportunterricht zur Vorbereitung und Erläuterung der Sprungtechnik des Weitsprungs bzw. der verschiedenen Sprungtechniken des Hochsprungs eingesetzt werden. Anhand der Filmes, der Filmsequenzen und der Bilder können die Bewegungsabläufe in den einzelnen Phasen genau beobachtet und beschrieben werden. Vor allem die Aufnahmen in Superzeitlupe bieten dazu hervorragendes Anschauungsmaterial.

Vor dem Einsatz der DVD ist es hilfreich, sich die Programmstruktur zur Hand zu

nehmen, die einen Überblick über die auf der DVD vorhandenen Medien gibt (Filme, Filmsequenzen, Bilder, Arbeitsmaterial). Sie befindet sich sowohl im Begleitheft als auch im ROM-Teil der DVD.

Die DVD eignet sich für einen lehrer- und besonders auch für einen schülerzentrierten Unterricht. Die einzelne Teile können als Einstieg, zur Veranschaulichung, zur Vertiefung oder zum selbstständigen Erarbeiten eingesetzt werden.

Zur Erarbeitung der Inhalte sowie zur Ergänzung und Vertiefung werden im ROM-Teil der DVD Materialien (Arbeitsblätter) als PDF-Dateien angeboten.

Die Datei unter der Rubrik „Verwendung im Unterricht“ (ebenfalls als PDF-Datei im ROM-Teil der DVD) gibt Hinweise zum Unterrichtseinsatz der DVD sowie detaillierte Beschreibungen der vorhandenen Materia-

lien und Auskunft darüber, welche Arbeitsblätter und Materialien zu welchen Teilen der DVD konzipiert wurden. Die Lösungen zu den Arbeitsblättern befinden sich ebenfalls im ROM-Teil der DVD.

Zuordnung der Arbeitsblätter zu den Menüs

Menü	Arbeitsblatt	Stichwörter zum Inhalt
Weitsprung	AB 1 „Weitsprung“	Beschreibung der Bewegungsabläufe
Hochsprung	AB 2 „Hochsprung“	Beschreibung der Bewegungsabläufe

## Weitsprung und Hochsprung

46 02589

### Programmstruktur

Weitsprung und Hochsprung	
Weitsprung – Film	7:40 min
Weitsprung	Sequenzen/Bilder
Hochsprung – Film	8:20 min
Hochsprung	Sequenzen/Bilder

Weitsprung – Sequenzen/Bilder	
Aufwärmen	1:10 min
Nagelschuhe/Spikes	0:40 min
Anlauf und Absprung	2:40 min
Absprunghaltung	0:40 min
Flug	0:20 min
Landung	0:50 min
Weitsprung	5 Bilder

ROM-Teil – Arbeitsmaterial (PDF-Dateien)
Verwendung im Unterricht
Arbeitsblätter
Begleitheft
Programmstruktur
Weitere Medien
Links

Hochsprung – Sequenzen/Bilder	
Aufwärmen	2:00 min
Fosbury Flop	0:40 min
Anlauf	1:40 min
Absprung	0:50 min
Flug	0:30 min
Landung	0:40 min
Fosbury Flop	6 Bilder
Schersprung	0:40 min
Schersprung	Bild
Straddle	0:40 min
Straddle	Bild

## **Weitsprung und Hochsprung (DVD)**

### **Produktion**

FWU Institut für Film und Bild, 2008

### **DVD Herstellung**

TV Werk GmbH

im Auftrag des FWU Institut für Film und Bild, 2008

### **Konzept**

Manfred Rank

### **Bildnachweis**

Fotolia: Klaus Rein, Daniel Sainthorant

### **Begleitheft**

Dr. Gabi Thielmann

### **Pädagogischer Referent im FWU**

Manfred Rank

## **Produktionsangaben zu den auf der DVD verwendeten Filmen**

### **Weitsprung – Hochsprung**

#### **Produktion**

Velasco tv

im Auftrag des FWU Institut für Film und Bild

#### **Buch und Regie**

Nina Rothermund

#### **Kamera**

Markus Lederle

Gerald von Velasco

#### **Schnitt**

Mathias Blitz

#### **Postproduktion**

Velasco tv

Gerald von Velasco, Mathias Blitz

#### **Redaktion**

Manfred Rank

#### **Dank an**

Fraunhofer Institut Erlangen (Jürgen Ernst)

Andreas Gallasch (Leichtathlet)

Gemeinde Oberschleißheim,

Sportanlage Jahnstraße

Nur Bildstellen/Medienzentren:

öV zulässig

© 2008

FWU Institut für Film und Bild  
in Wissenschaft und Unterricht

gemeinnützige GmbH

Geiseltalsteig

Bavariafilmplatz 3

D-82031 Grünwald

Telefon (0 89) 64 97-1

Telefax (0 89) 64 97-300

E-Mail [info@fwu.de](mailto:info@fwu.de)

[vertrieb@fwu.de](mailto:vertrieb@fwu.de)

Internet [www.fwu.de](http://www.fwu.de)



FWU Institut für Film und Bild  
in Wissenschaft und Unterricht  
gemeinnützige GmbH  
Geiseltalsteig  
Bavariafilmplatz 3  
D-82031 Grünwald  
Telefon (0 89) 64 97-1  
Telefax (0 89) 64 97-300  
E-Mail [info@fwu.de](mailto:info@fwu.de)  
Internet <http://www.fwu.de>

### Zentrale Sammelnummern für unseren Vertrieb:

**Telefon (0 89) 64 97-4 44**  
**Telefax (0 89) 64 97-2 40**  
**E-Mail [vertrieb@fwu.de](mailto:vertrieb@fwu.de)**

Laufzeit: 16 min  
2 Filme  
14 Sequenzen  
13 Bilder  
Sprache: Deutsch  
DVD-ROM-Teil:  
Unterrichtsmaterialien

### Systemvoraussetzungen bei Nutzung am PC

DVD-Laufwerk und DVD-Player-  
Software, empfohlen für  
Windows ME/2000/XP/Vista

GEMA

Alle Urheber- und  
Leistungsschutzrechte  
vorbehalten.  
Nicht erlaub-  
te/genehmigte Nut-  
zungen werden zivil-  
und/oder strafrecht-  
lich verfolgt.

**LEHR-  
Programm  
gemäß  
§ 14 JuSchG**

## FWU - Schule und Unterricht



46 02589 Didaktische FWU-DVD

### Weitsprung und Hochsprung

Weitsprung und Hochsprung sind zwei Grunddisziplinen der Leichtathletik. Die Didaktische FWU-DVD zeigt die Bewegungsabläufe der verschiedenen Techniken in differenzierter Form. In Filmen und Filmausschnitten (in Echtzeit und Superzeitlupe) sowie anhand von Standbildern lassen sich die einzelnen Phasen des Weitsprungs und der verschiedenen Hochsprung-Techniken (Fosbury Flop, Schersprung, Straddle/Wälzprung) detailgenau beobachten und beschreiben. Im DVD-ROM-Teil stehen Arbeitsblätter, didaktische Hinweise und ergänzende Unterrichtsmaterialien zur Verfügung.

### Schlagwörter

Aufwärmen, Flop, Fosbury Flop, Hochsprung, Leichtathletik, Schersprung, Schwungbein, Sprungbein, Straddle, Wälzer, Wälzprung, Weitsprung

### Sport

Sportarten • Leichtathletik

### Gesundheit

Gesunderhaltung • Bewegung

Allgemeinbildende Schule (5-13)  
Erwachsenenbildung