

Innerstädtisches Gymnasium Rostock

Methode:	Methodische Reihe zum Erlernen der Flopsprungs
Definition:	<p>Die methodische Reihe wird dadurch bestimmt, dass die Übungsreihen so miteinander verbunden werden, dass die Zielleistung des Flopsprungs wie folgt ausgeführt werden kann:</p> <p>Die SchülerInnen gestalten den Anlauf als Kurvenlauf (Impulskurve), wobei auf dem letzten Schritt eine Drehung des Körpers um 90 Grad erfolgt, um die Latte mit dem Rücken überqueren zu können. Anschließend landet dieser mit dem Rücken auf der Matte und rollt über den Kopf - Nackenbereich ab, wobei die Beine zu spreizen sind.</p>
Fach:	Sport
Kompetenzstufe 7/8	Die SchülerInnen beherrschen die Grobkoordination des Flopsprungs, wobei im Sinne einer methodischen Reihe die Schwerpunkte beim Anlauf sowie Absprung gesetzt werden (die Gesamtbewegung wird zwar in allen Phasen ausgeführt, erreicht aber nur in den gewählten Schwerpunkten eine exakte Ausprägung).
Beispielaufgaben	<p>Lauft an einer markierten Bogenlinie entlang. Achtet auf die Schrittfolge. Merkt euch, mit welchem Bein ihr abspringt und wählt dementsprechend die Seite eures Anlaufes aus.</p>
	<p>Springt von einem am Boden sich befindenden Orientierungspunkt ab, bewegt das Schwungbein von der Matte weg. Springt mit dem von der Matte abgewandten Bein ab und bewegt unmittelbar danach den Kopf zum Nacken, um eine Bogenspannung des Körpers aufzubauen. Bewegt beide Arme als Schwungmasse nach oben.</p>
Kompetenzstufe 9/10	Die SchülerInnen beherrschen die Feinkoordination des Flopsprungs, wobei im Sinne einer methodischen Reihe die Schwerpunkte bei Flug und Landung gesetzt werden (aufbauend auf der erreichten Kompetenzstufe aus Klasse 7/8 wird die Gesamtbewegung am Ende in allen Phasen exakt ausgeführt und sicher beherrscht).
Beispielaufgaben	<p>Bewegt nach dem Absprung den Kopf zum Nacken und schiebt das Becken bewusst nach oben. („Brückenposition“ muss erreicht werden) Der Blick darf nach dem Absprung nicht zu den Füßen gehen.</p>
	<p>Bewege erst nach der Lattenüberquerung das Kinn zur Brust, um die Landung auf dem Rücken vorzubereiten. Rolle nach der Landung über Kopf und Nacken ab und klappe die Unterschenkel kontrolliert nach, um eine Lattenberührung zu vermeiden Spreize die Beine während des Abrollens, um das Gesicht zu schützen.</p>