

Daniel Koch & Christian Hartmann

Bouncen mit Schülern – Auswirkungen eines Trainings mit Sprungstelzen auf die koordinative Befähigung von Jugendlichen

Summary

The following article presents a master thesis, which is a basis for further studies about the trend sport Powerbocking. The article is principle concerned with the effects after a 10-weeks training intervention with power stilts with 13 pupils at age 13–14 on the coordination skills, more precisely the equilibrium (static and dynamic), the ability of the lower extremity to differentiate and the coordination under time pressure. It represents a summary of the thesis from Koch (2015). The empirical study has to be understood as a field study in a school athletic setting. The outcomes of the test balancing backward (KTK) for the dynamic equilibrium were better than the results of the pretest. The outcomes of the Balance-A-post-test (Fleishman, 1964) for the static equilibrium and of the jumping forwards and backwards post-test (KTK) for the coordination under time pressure were better than the results of the pretests with lower correlation indeed. The results of the post-test for the ability of the lower extremity were not significant better than the pretest. In summary, it can be stated that there is an effect on the equilibrium ability, but certainly not on the ability of the lower extremity.

Zusammenfassung

Im folgenden Artikel wird eine Masterarbeit zum Bouncen vorgestellt, die die Basis für weiterführende Untersuchungen für den Trendsport Bouncen legt. Es wird die Auswirkung eines Trainings mit Sprungstelzen auf die koordinativen Fähigkeiten (Gleichgewichtsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit der unteren Extremität, Koordination unter Zeitdruck) untersucht. Dazu ist ein Mehrfach-

aufgabentest aus geprüften sportmotorischen Tests aufgestellt worden, der vor und nach einer 10 wöchigen Trainingsintervention mit Sprungstelzen (Modell Siebenmeilenstiefel) von 13 Schülern im Alter von 13–14 Jahren absolviert wurde. Die Hauptuntersuchung folgt einem quasiexperimentellen Design zweier nicht randomisierter Stichproben (Versuchsgruppe und Kontrollgruppe). Es konnte in der Untersuchung für das dynamische Gleichgewicht mit dem Test Balancieren rückwärts aus dem Körperkoordinationstest für Kinder [KTK] (vgl. Kiphard & Schilling, 1974) ein Effekt mit mittlerer Korrelation nachgewiesen werden. Effekte wurden auch für das statische Gleichgewicht mit dem Balance-A-Test von Fleishman (1964) und für die Gesamtkörperkoordination/Koordination unter Zeitdruck mit dem Test seitliches Hin- und Herspringen aus dem KTK ermittelt, allerdings mit geringem korrelativem Zusammenhang. Für die Sprungkraftdifferenzierung konnte kein Effekt nachgewiesen werden.

Schlagworte: Bouncen, Powerbocking, Trendsport, Sprungstelzen, Gleichgewichtsfähigkeit