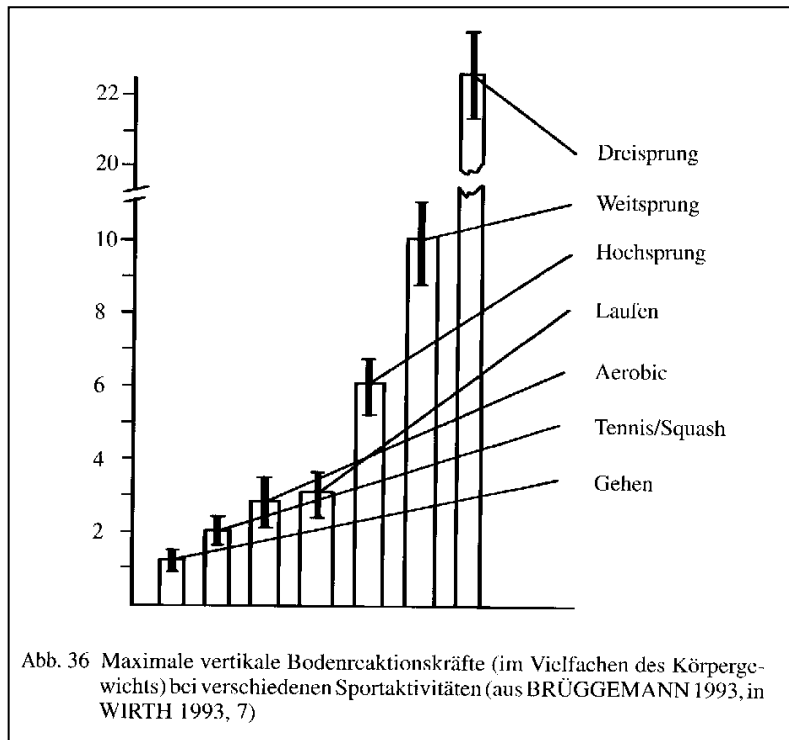
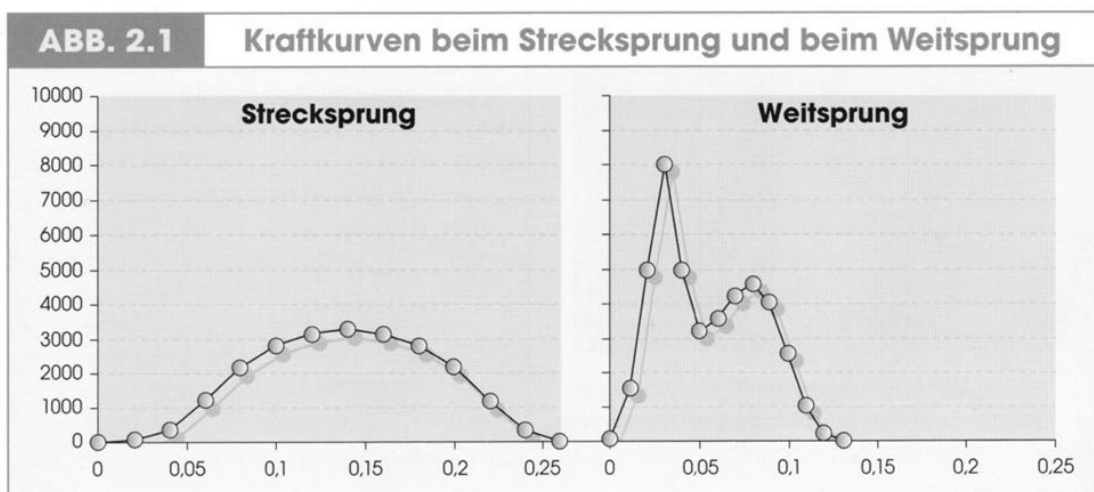


# Vielfältiges Springen mit System



## Diese Bausteine des Springens sind:

- Körperspannung
- Parallelstellung der Beine
- Ausholbewegungen
- Greifende Beinarbeit
- Fußaufsatz
- Schwungbeineinsatz
- Armeinsatz
- Steigesprungsverhalten
- Landung.



# Vielfältiges Springen mit System

Protokoll Lübeck 09.12.2016

Feststellungen:

Das Sprungtraining ist zu planen. Sowohl im Jahresverlauf, aber auch unter koordinativen Aspekten und Elementen. Hergeleitet haben wir die Anforderungen aus den technischen Anforderungen der Disziplinen (Weit,Hoch,...) aber auch aus den Grundlagen anderer Sportarten. Umfänge, Übungsauswahl und Intensität sind unbedingt zu beachten.

Verlauf

Warm up. Von der Mittellinie arbeitet Partner 1 in die eine Richtung, der andere in die 2.Richtung. Treffen wieder in der Mitte (große Anzahlen an Schülern können bewegt werden). Auf dem Rückweg kann man Spiegelspiele spielen.

Technisch haben wir am Biepiel Hopperlauf Varianten zu Technikschiung aufgewiesen (teillernmethode). Hopperlauf vorwärts, drehend, rückwärts, mit hohem Knie durch Klatschen, zusätzlicher Armkoordination und Synchronität. Mit kleinen Sprüngen aus dem Fußgelenk im 2er Rhythmus bekamen wir auch wieder den Hopperlauf hin.

Gehen über den ganzen Fuß, Vorderfuß, Hopperlauf ganzer Fuß (Wahrnehmungsschiung)

Im Anschluss sprangen wir noch im Team. (Video)

2.Bewegungserfahrungen

Sprungarten:

Langsames Tempo, freies Üben, (vormachen und nachmachen mit Partner). Alle im Garten. V

Schnelleres Tempo: ein Sportler durchläut den Garten mit einer Sprungfolge, der 2. Muss sich den Weg merken.

Die Sportler arbeiten mit Take-OFFS in eine Richtung. (Tempo und Strecke varrierbar).

Der Garten ist mit weiteren Sprunghilfen wie Minihürden ergänzbar.



Sprungform Raupe

Springen am Fahrradreifen mit Partner

Springen am Stepper (Technikschiung)

Springen durch Reifenbahnen

Springen durch Reifenbahnen mit Vorgabe Sprungbein.

Stationen:

Schrägbank an der Sprossenwand mit Stützsprung

Bank: Drehen etc.

(weggelassen Springen am Tau und Springen in der Koordinationsleiter)

# Vielfältiges Springen mit System

Schülertraining:

Mattenbahn

Stabi-Übungen gehören in die Erwärmung.

nutzen der Mattenvorgabe. Sprünge aus dem Fußgelenk.

5/4 je Matte, ¼ Drehung je Matte, Rhythmenwechsel je Mathe, Armeinsatz.

Strecksprünge (Achsenkorrektur), Drehung, Schrittwechselsprünge,...

Teillernmethode: greifender Fußaufsatz: Hopsperläufe, Kniehebeläufe in den Sprint übergehend.

Take offs: Beginnend aus dem Pferdegalopp, beide Seiten! Tempo und Sprunghöhe steigern.

Armeinsatz.

Steigesprünge über Doppelochser, Differenzierung. (achtung, Technikfehler durch zu viel Höhe vermeiden!

Steigesprünge in Serie (22Fuß Abstand), mit Abschluss in Sprunggrube.

Steigesprünge im Slalom über Minihürden (Kurveninneres Bein springt).

Literaturempfehlungen:

Leistungsreserve Springen (Phillippka-Verlag)

Spielleichtathletik Medler

# Vielfältiges Springen mit System

□ □ □ TAB. 2: Intensität der Sprungübungen

Einteilung	Sprungübungen	Altersgruppe und Umfänge
<b>Einfache Sprungformen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Sprungschule</li> <li>● Standsprünge aller Art</li> <li>● Hopseläufe</li> <li>● kleine Treppensprünge</li> <li>● Pferdchensprünge auf nachgebendem Boden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● für alle Altersgruppen geeignet</li> <li>● hohe Umfänge möglich</li> </ul>
<b>Mittelschwere Sprungformen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Sprungläufe aus dem Stand/Angehen</li> <li>● Einbeinwechselsprünge</li> <li>● beidbeinige Hürdensprünge mit Zwischensprüngen</li> <li>● Hopsensteigesprünge</li> <li>● Bergaufsprünge aller Art</li> <li>● Sandsprünge</li> <li>● kleine Kastensprünge</li> <li>● Kastentreppe</li> <li>● Steigesprünge aus langsamem Lauftempo</li> <li>● Treppensprünge</li> <li>● Sprungkombinationen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● ab dem Jugendalter und einem entsprechenden koordinativ-technischen Vermögen geeignet</li> <li>● hohe Umfänge möglich</li> </ul>
<b>Intensive Sprungformen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Sprunglauf mit Anlauf</li> <li>● Einbeinsprünge aus dem Stand/Angehen</li> <li>● Hürdensprünge ohne Zwischensprung</li> <li>● Hürdensprünge auf einem Bein</li> <li>● Kastensprünge</li> <li>● Steigesprünge mit Zwischenlaufschritten</li> <li>● anspruchsvolle Kombinationen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● nur für fortgeschrittene Athleten mit gutem springerischen Unterbau, d. h., dass einfache und mittelschwere Sprungformen gut beherrscht werden</li> <li>● mittlere Umfänge möglich</li> </ul>
<b>Hochintensive Sprungformen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● alle Bergabsprungsformen (außer kleine Sprünge)</li> <li>● Einbeinsprünge aus schnellem Anlauf</li> <li>● beidbeinige Tiefsprünge mit mehr als 40 cm Falltiefe</li> <li>● alle einbeinigen Tiefsprünge</li> <li>● Sprünge mit Zusatzgewicht</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● nur für Spitzenathleten mit hohem springerischen Können geeignet</li> <li>● nur in kleinen Umfängen</li> </ul>