

# Hochsprung in der Schule – Jan Dreier

Attraktiv und mit großen Aufforderungscharakter ist Hochsprung. Gleichzeitig stellt dieser uns als Lehrer organisatorisch vor eine große Herausforderung. Damit beim eigentlichen Hochspringen an der Anlage effektiv gearbeitet werden kann, ist gute Vorarbeit zu leisten.

Die Aufgaben lassen sich auch gut an Stationen verteilen und auch in der Grundlagenschulung anbahnen.

**Grundlagenschulung ! Allgemeine Koordination geradeaus. (Hosperlauf, anfersen,..)**

**Slalom - Lauf und Sprungkoordination**

**Kurvenkoordination (Wendepunkt eng und Weit)**

**innere und äußere Kurve mit verschiedenen Geschwindigkeiten angehen.**

**Körperspannung und Bogenspannungsübungen**

## **Stationen**

- Mattenberg
- Scheersprünge beidseitig an versch. Aufbauten
- Höhenorientierer
- Take Off am Doppelochser
- Take off in der Kurve
- Läufe in der Kurve mit Take offs

## **Anbahnung Flop**

### **Anlauf aus 2-7 Schritten**

### **Organisatorisches**

- **Anlauf, Absprung (Schere), Flop-Element sind einzeln zu schulen bzw vorzubereiten und dann zu verknüpfen. Dieses geschieht auch ohne Hochsprunganlage.**
  - Sicherheit
  - Angst
  - Fußaufsatz
  - effektives Üben

**Diese Videos folgen vor den Herbstferien in der Videothek!**

**Videos zu den Übungen sind zu finden unter [www.lk-weiche.de](http://www.lk-weiche.de)**