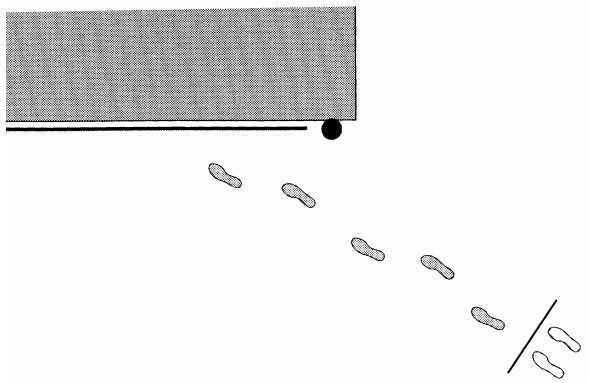
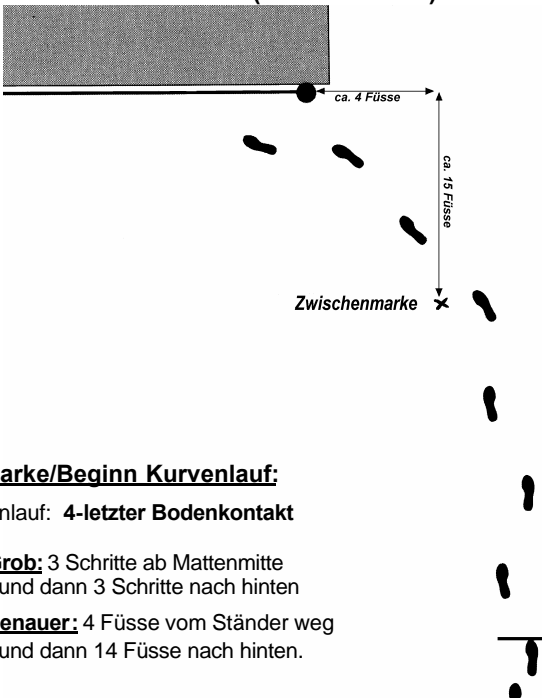
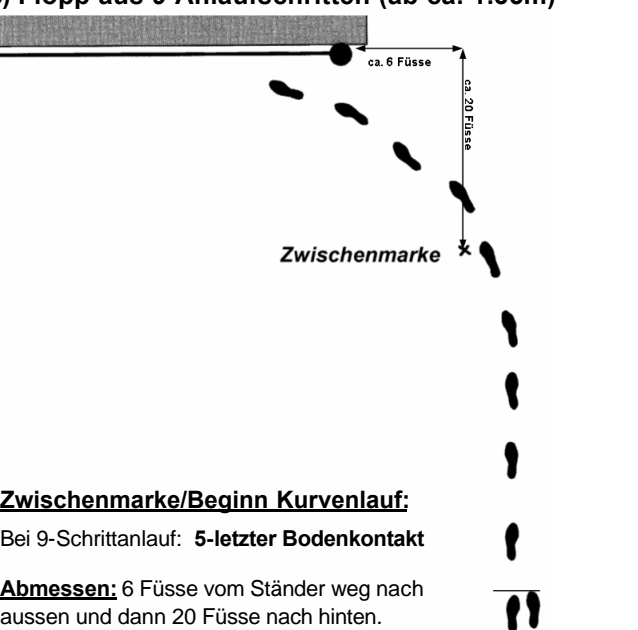


<p>a) Schersprung aus 5 Anlaufschritten</p> 	<p>b) Flopp aus 7 Anlaufschritten (bis ca. 1.35m)</p>  <p>Zwischenmarke/Beginn Kurvenlauf: Bei 7-Schrittanlauf: 4-letzter Bodenkontakt</p> <p>Abmessen Grob: 3 Schritte ab Mattenmitte nach aussen und dann 3 Schritte nach hinten</p> <p>Abmessen Genauer: 4 Füße vom Ständer weg nach aussen und dann 14 Füße nach hinten.</p>
<p>c) Flopp aus 9 Anlaufschritten (ab ca. 1.35m)</p>  <p>Zwischenmarke/Beginn Kurvenlauf: Bei 9-Schrittanlauf: 5-letzter Bodenkontakt</p> <p>Abmessen: 6 Füße vom Ständer weg nach aussen und dann 20 Füße nach hinten.</p>	<p>Wichtig beim Anlauf:</p> <ul style="list-style-type: none"> » Anlauf IMMER als deutlichen Steigerungslauf fordern! » Anlaufänge 7-9 Schritte genügt für Jugendliche (11er ist für 2m- Springer berechnet!) » Umlaufmarke erst ab 7 Schritten nötig » Es muß eine deutliche Kurven-Innenneigung sichtbar sein. » Nicht zu weiten Anlaufbogen ausführen lassen! Sonst provoziert man einen lattenparallelen Absprung. Marken als Begrenzungs-/Umlaufpunkte verwenden! Faustegel: je grösser der Athlet und je schneller der Anlauf desto weiter aussen der Umlaufpunkt. » Absprungrhythmus am Schluss immer: TA-TAMM (v.a. kurzer, aktiver letzter Schritt) » Beim Absprung streng auf korrekten Absprungfuss-Winkel (2-letzter und letzter Schritt) und eine hohe latten-nahe Schulter achten » Auch nach Einführung des Flops den Schersprung in jedem Hoch-Training zum Einspringen (Festigen der Steig-Streckung) anwenden!

Methodische Hinweise		Kernelemente
<ul style="list-style-type: none"> » Ganzheitlichkeit (Anlaufen+Springen) » Verwendung von Krossbändern, Absperrband oder Gummiseilen » Auch Straddle erlernen für Vielseitigkeit und um Angst vor der Latte zu reduzieren » Oft im Bereich -10cm bis -20cm der Maximalleistung trainieren 	<p>Lernhilfen, Techniktraining</p> <ul style="list-style-type: none"> • Markierungen für Anlaufweg und Absprungstelle (Kreide, Klebeband) • Bewegungsverwandtschaften ausnutzen (z.B. Rückwärtsdunking aus Bogenanlauf in höhen-angepassten Basketballkorb) • Metapher: auf fliegendem Teppich über die Latte gleiten 	<ul style="list-style-type: none"> + Rhythmus von Anlauf und Absprung (tam-ta-tam) + korrekter und aktiver Fussaufsatz + Ganzkörperstreckung
	<p>Zwingende Übungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sprung auf einen Mattenberg um den Absprung in vertikaler Richtung zu schulen • Sprung- und Laufschiene über Hindernisse wie z.B. LA-Test 4.2 • Frontalsprünge mit halber Drehung und Rückenlandung (Erzwingen der Drehung) 	<ul style="list-style-type: none"> + hoher Schwungbeineinsatz + vertikaler Absprung, Aussenschulter hoch + Anlaufgestaltung (Bogenanlauf beim Flop) + koordinierter Armeinsatz + optimale Lattenüberquerung