

Stoffauswahl

Organisation

Material

Einführungslektion

- Bestimmen des Sprungbeines: Frontalsprünge
 - Von welchem Bein springe ich ab?
 - Absprungschulung – den Impuls nach oben spüren:
Mit einigen Anlaufschritten abspringen und versuchen, einen Gegenstand in der Höhe zu berühren (Fussballtor, Basketballkorbnetz, Ast eines Baumes usw.)
Zuerst frei, dann nur mit dem Sprungbein.
- Sprünge auf die Matte:
Mit einigen Anlaufschritten über das Gummiseil auf die Matte springen.
 - a. Landung auf beiden Füßen (Kerze)
 - b. Landung auf dem Sprungbein (Hopsersprung)
- Vorbereitung auf den Straddle:
Springen über das Gummiseil mit einer halben Drehung in der Luft; Gummiseil auf verschiedenen Höhen, auch schräg.
- Wettkampf:
Sprünge mit einer halben Drehung.
Wer macht die meisten Sprünge in einer gegebenen Zeit? (Unter dem Gummiseil zurückkommen.)
- Aufbau des Absprungs nach oben:
Stange auf 50 cm Höhe und mit 50 cm Abstand zur Matte
 - Aus dem Gehen das Schwungbein mit einer halben Drehung über die Stange führen, abstellen und dabei das Sprungbeinknie gegen die gleichseitige Schulter ziehen; zehnmal repetieren.
 - Idem mit zwei schnelleren Schritten; fünfmal.
 - Idem mit Absprung, koordiniert mit dem Schwingen des Schwungbeines. Aufsetzen des Fusses des Schwungbeines an gleicher Stelle wie der Absprung (vertikaler Flug und Rotation im toten Punkt); fünfmal.
 - Idem aus leichtem Laufschrift und mit gesteigerter Höhe; fünfmal.
 - Idem mit progressiver Steigerung der Höhe und schnellerem Anlauf (nicht längerer Anlauf); so vertikal wie möglich bleiben.
 - Mit reduziertem Anlauf, Stange auf Höhe der Gürtellinie, 20 cm Abstand zur Matte: Idem; anstatt die Rotation weiterzuführen, lasse man sich auf die Matte fallen. Steigerung der Höhe.
 - Verlängern des Anlaufes auf sechs Schritte und Näherrücken der Matte. Man versucht, den Fuss des Schwungbeines am Mattenrand aufzusetzen.
Wer macht die schönsten Sprünge?



- Sprunggrube, 2 Ständer und Gummiseil



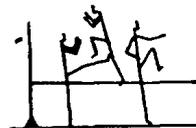
- Hochsprunganlage



- Gummiseil

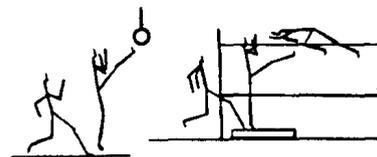


- Hochsprungständer und Gummiseil



Schulungslektion

- Verbesserung des Absprungs und der Koordination Arm-Schwungbein:
 - Mit dem Bein einen Gegenstand berühren; mit den Armen die Bewegung unterstützen.
 - Überqueren der Latte (Gummiseil) mit Absprung auf einem Sprungbrett (Bank, Kasten).
 - Frontal, Sprung mit gestrecktem Schwungbein; das Sprungbein wird anschliessend angezogen.
Auch mit Sprungbrett.
- Verbesserung der Koordination der Lattenüberquerung:
 - Mit zwei Anlaufschritten auf den Kasten springen, in der «Dreifüsslerposition» anhalten und die Öffnung des Schwungbeines kontrollieren; auf die Matte auf den Rücken fallenlassen.
 - Idem mit Medizinball auf dem Kasten.
 - Idem ohne den Fuss auf den Kasten zu stellen; Landung direkt auf der Matte.
 - Idem aber die Hand der Schwungbeinseite zeigt in Richtung Matte.



- Aufgehängtes Objekt Trampolin



- Kasten Medizinball

Stoffauswahl

Organisation

Material

- Verbesserung der Verbindung Anlauf – Absprung:
 - Im Gehen, mit den Armen in Vorhalte und aufrechtem Oberkörper, das Schwungbein nach vorne führen. Das Becken nach vorne schieben und mit dem Sprungbein den Schritt nach vorne ausführen (Trottinett); das Schwungbein nach vorne schwingen, währenddem die Hüfte hochkommt; die Arme unterstützen die Bewegung (Hochführen der Schultern).
 - Idem mit schnellerer Ausführung.
 - Idem mit vier Anlaufschritten und Sprung gegen die Sprossenwand zum Auffangen an den Sprossen.



- Sprossenwand



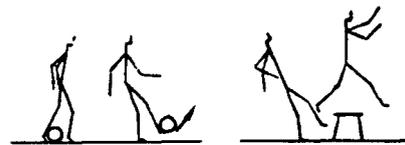
- Sprünge mit reduziertem oder komplettem Anlauf
- Wettkampf:
Auf Rekordhöhe des Athleten anfangen, drei Versuche. Bei gerissem Versuch Latte 5 cm tiefer auflegen. Zwei Versuche. Gelingen die beiden Versuche, wird die Höhe gesteigert; misslingen sie, wird die Latte wieder 5 cm tiefer gelegt.
Wer ist am Ende des Trainings auf der besten Höhe?



- Sprunglatte oder Gummiseil

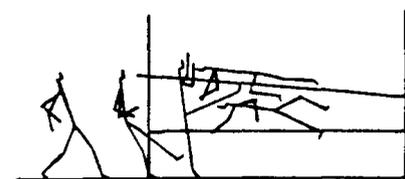
Trainingslektion

- Kontrolle des Anlaufes mit Sprung:
Landing auf der Matte auf dem Sprungbein; sechs- bis zehnmal.
- Verbesserung der Schwungbewegung des Schwungbeines:
 - «Kicken» des Medizinballes mit dem Schwungbein gegen einen Partner (Partner gleicher Stärke).
 - Steigerung der Intensität des Schwungbeineinsatzes: über ein Hindernis steigen; sich dabei mit Hilfe des Schwungbeines hochheben. Die nach oben wirkende Kraft zu spüren versuchen.



- Hochsprunganlage Medizinball

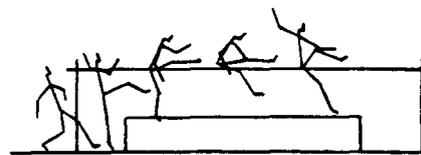
- Erleichterte Überquerung:
Die Latte schief auf die Ständer legen, tieferer Punkt auf der Schwungbeinseite.
Progressive Steigerung der Höhe.
- Frontale Sprünge:
Schwungbewegung des Schwungbeines und kraftvoller Sprung. Landing im Gleichgewicht auf dem Sprungbein.



- Hindernisse (Hürden, Bänke, Kästen usw.)

- Sprunglatte

- Wettkampf:
Wer erreicht die höchste Höhe?
Wer erreicht die höchste Höhe dreimal nacheinander?
- Schersprünge:
Schwungbewegung des Schwungbeines und kraftvolles Springen.
Wer kommt am höchsten?
Wer macht am wenigsten Fehlversuche?



- Wettkampfbrett

- Wettkampf:
Straddlewettkampf: sechs bis zwölf Versuche auf Leistung.

