

# Allgemeine Sprungschulung

## - Springen in der Kinderleichtathletik -

- Vielseitiges Springen als Grundlage für alle anderen späteren Betätigungsfelder (z.B. Weit-,Hoch-,Drei- und Stabhochsprung, Sportspiele,...)
- **Sprunggewandtheit !!**
- Nähe zum Sprint : „kein Bodenkontakt“
- Motivation Flugphase
- Koordinative und konditionelle Aspekte
- Weitsprung und Hochsprung in den jüngeren Jahren
- Umfänge und Intensitäten (z.B. 60-100 Sprünge 1.Jahr Grundlagen, RTP):  
Art der Sprünge, Anlauf, Pausen

| ABLAUF   |
|--|
| Theorie<br>Demo, Take OFF  |
| <i>Kleine Spiele:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partner am Reifen</li> <li>• Tausendfüßler</li> <li>• Seilstern</li> </ul>                |
| Reifenbahnen beliebig<br>Übergang Sprunglauf   |
| <i>Stationen:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bild malen</li> <li>• Take-Off-Reihen (SP)</li> <li>• Aufsprünge</li> <li>• Landen</li> </ul> |
| Theorie : Umfänge, Spiele  |

-  Kriterien eines guten Absprunges
- Amortisationsphase

**Hüpfen, Federn, Hopsen, Hinken**  
**Ein- und beidbeiniges Abspringen**  
**Verbinden von Laufen und Springen**  
**Niedersprünge**  
**Galoppsprünge**  
**Aufsprünge**  
**Große und kleine Sprünge**  
**Springen in rhythmischer Folge**  
**Über flache Hindernisse springen**  
**Springen mit Stäben**  
**Von erhöhtem Absprung springen**  
**Weitsprung aus Zonen**  
**Hoch-Weit-Springen**  
**In-die Höhe-Springen**  
**Vielsprung-Variationen**  
**Steige-und Drehsprünge**

**V**  
**I**  
**E**  
**L**  
**F**  
**A**  
**L**  
**T**

### Diverse Beispiele für Sammeln von Sprungerfahrung in der Kinderleichtath

#### „Tausendfüßler“

Eine Gruppe aus 4-5 Leuten bilden eine Schlange. Der „Kopf“ der Schlange springt mit geschlossenen Beinen eine Figur vor (z.B. ein Quadrat, ein 8 etc.). Die anderen müssen diese erraten. Wer sie errät, tauscht mit dem „Kopf“ und springt seine Figur vor etc.

nächste Stufe: alle halten ein Bein der vorderen nach hinten, also die gleiche Übung, diesmal nur durch Springen auf einem Bein.

⇒ fördert Rhythmusgefühl,  
Gleichgewichtssinn, Sprungkraft

(Der Größe nach aufstellen, so ist es einfacher)

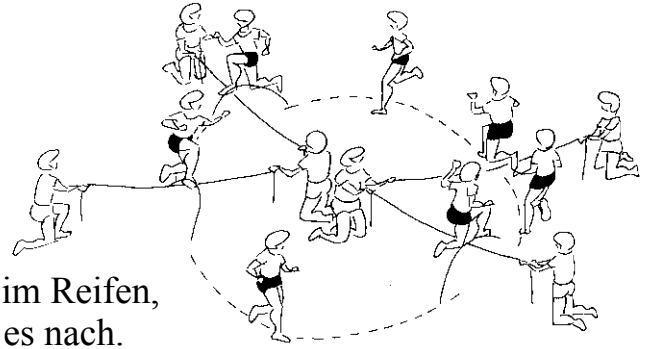


#### „Sternspiel“:

2 Personen stehen mit dem Rücken aneinander und halten 2-3 Seile in der Hand. Die Enden der Seile werden von anderen Personen stramm gezogen. Es entsteht ein „Stern“, indem die anderen im Kreis laufen und über die Seile springen. Die Höhe der Seile wird von den Personen mit den Seilen in der Hand variiert. Nach gewissen Zeitabständen wird getauscht, so dass alle mal ein Seil gehalten haben.

## Reifenkombinationen

Zwei Personen machen eine Übung an einem Reifen. Einer macht eine selbst ausgedachte Sprungkombination vor (z.B. mit einem Bein, mit geschlossenen Beinen, im Reifen, um den Reifen rum etc.). Der andere macht es nach.



- Es wird eine „Reifenbahn“ gelegt (verschiedene Abstände und leicht versetzt). Eine Person springt diese „Reifenbahn“ vor (z.B. mit dem linken Bein in den ersten Reifen, mit dem rechten in den zweiten etc.). Die anderen machen es nach.

=> fördert Sprungkraft, Gleichgewicht, Konzentration

## Unsere 4 Stationen

- „Punkt, Komma, Strich“: Die Klasse wird in Gruppen (4-5) eingeteilt. Ein Blatt Papier wird etwa 20 cm über Reichweite an einer Wand befestigt. Es wird beidbeinig (nacheinander) in die Höhe gesprungen und versucht, z.B. ein Gesicht zu zeichnen.
- Verschiedene Bahnen mit Steigesprüngen
- Aufsprünge auf Matten und Kästen. Achtung: Keine Hindernistechnik, sondern von oben setzen, ansonsten ist der Kasten für den Athleten zu hoch und unzweckmäßig.
- Eine Station „Landen“.

Wenn ich hoch springe, dann muss ich auch wieder landen. Da hier große Kräfte wirken, die auf die Dauer zu Verschleißerscheinungen führen können, ist eine entsprechende Landetechnik um so wichtiger.

Beispiel Froschsprünge: die Kniee dürfen nicht über die Fußspitze hinausgeschoben werden, sondern der Hintern muss nach hinten abgesenkt werden. So kann die Muskulatur optimal arbeiten und die Knie werden entlastet.

Aufbau für das Erlernen des richtigen Landens:

1. Sprungbrett: Zwei Partner halten den Springenden, der beidbeinig landet und dabei in die „Ski-Springer-Position“ geht“.
2. Sprünge vom Kleinen Kasten. Beim Landen kurz den Hintern den Kasten antippen lassen.
3. Sprünge von höheren Gegebenheiten auf stabilen Untergrund (keine zu weichen Matten) wie z.B. Sprossenwand, großer Kasten,...

Korrektur und Kontrolle wichtig

Dieses sind nur einige wenige Beispiele. In der Literatur sind unendlich viele Variationen, Spiele (Staffeln,..) zum Sammeln von Sprungerfahren zu finden. Nutzt die Literatur !