

Sprung- ABC, Teil I

Verbesserung der Sprungkraft und Absprungtechnik

Anwender: Lehrer, Übungsleiter

Adressaten: Kinder und Jugendliche, Freizeitsportgruppen, Schulsportgruppen, Vereinssportgruppen

Ziele

- Verbesserung der Sprungkraft
- Verbesserung der Sprungtechniken
- Angebote für ein vielseitiges Üben.

Handlungsorte: Turn- und Sporthallen, Sportplätze, Freiplätze.

1. Einleitung

Springen ist eine Grundbewegungsform des Menschen. Auch in der sportlichen Betätigung finden sich in den verschiedenen Sportarten immer wieder Anteile des "Springens". Beim Fußball springt man zum Kopfball ab, beim Basketball zum Sprungwurf oder beim Turnen zum Überspringen eines Kastens. Trainingsformen, die die Sprungfähigkeit verbessern, sind somit als grundlegende und vielseitigkeitsfördernde Trainingsformen anzusehen.

2. Sprungformen als Trainingsformen

Eine Differenzierung erfolgt nach einbeinigem und beidbeinigem Absprung sowie vertikalen und horizontalen Sprungformen. Bei den vertikalen Sprungformen liegt der Schwerpunkt auf der Erzielung einer möglichst großen Sprunghöhe, die Sprungrich-

tung ist v.a. nach oben gerichtet. Mit den horizontalen Sprungformen werden möglichst weite Sprünge angestrebt. Der Sprung richtet sich v.a. nach vorn. Die einzelnen Sprungformen sind des weiteren nach der Belastung, die sie für den aktiven und passiven Bewegungsapparat darstellen, zu unterscheiden. Verschiedene Sprünge und Sprungformen stellen auch eine unterschiedlich hohe Belastung dar. Um mit Hilfe der Sprungformen eine positive Wirkung zu erzielen, also effektive Belastungsreize zu setzen, ist es notwendig, die Sprungformen bzgl. ihrer Belastung zu etikettieren. So hat jeder Übungsleiter die Möglichkeit, adressatenadäquate Sprungformen, d.h. Belastungen, auszuwählen und einer Überlastung mit schädigender Wirkung aus dem Wege zu gehen. Aus diesem Grund sind in Tabelle 1 die Sprungformen bzgl. ihrer Belastungshöhe aufgelistet. Ein Teil der dort schon genannten Sprungformen wird später in einem zweiten Teil erläutert.

Im Anfängerbereich und im Jugendbereich sollten v.a. die Sprungformen mit niedriger und mittlerer Belastung geübt werden. Ist das Wachstum weitgehend abgeschlossen und besteht eine solide Vorbildung (d. h. eine kräftige Muskulatur im Rumpf und in den unteren Extremitäten), können neben Sprungformen niedriger und mittlerer Belastung auch Sprungformen mit hoher Belastung stehen.

Bei allen Sprungformen ist auf eine Hüft-, Knie- und Fußstreckung zu achten! Der Fußaufsatz soll immer aktiv und mit der flachen Fußsohle erfolgen, auf keinen Fall über die Ferse.

Geringe Belastung	Mittlere Belastung	Hohe Belastung
<p>⇒ Hopslerlauf - Absprung in die Höhe - Absprung in die Weite - Hoher Absprung auf einem Bein, flacher Hopsler auf dem anderen Bein (z. B. rechts hoch - links flach)</p> <p>Doppelhopsler - auf Höhe - in die Weite</p> <p>Prellsprünge</p> <p>Steigesprünge</p>	<p>Sprunglauf - aus dem Stand - mit Anlauf</p> <p>Wechselsprünge z.B. re-re-li-li re-li-li-re li-li-re-li-li</p> <p>Steigesprünge (Take-offs) an ein hohes Hindernis (Torlatte, Basketballkorb) mit Anlauf</p>	<p>Tiefsprünge aller Art, auf oder über niedrige und hohe Hindernisse</p> <p>Froschhüpfer</p> <p>Einbeinsprünge - aus dem Stand - mit Anlauf</p> <p>Take-offs über kleine und große Hindernisse - aus dem Stand - mit Anlauf</p> <p>beidbeinige Hürdensprünge</p>
<p>Zielgruppe: Anfängerbereich; Kinder und Jugendliche im Wachstum</p>		<p>Zielgruppe: Trainierte Jugendliche und Erwachsene</p>

Tabelle 1 Sprungformen, nach ihrer Belastungshöhe geordnet

Die Sprungformen dienen somit nicht nur der konditionellen Entwicklung, sondern auch der technischen Ausbildung.

Generell gelten folgende Grundsätze beim Zusammenstellen der Sprungformen:

- Anzustreben ist immer eine fehlerfreie, technisch saubere Ausführung der Sprungformen. Dabei ist es egal, ob das Ziel Techniklernen oder Konditionsverbesserung heißt.
- Unter dem Gesichtspunkt der Belastung gilt immer: Belastungsumfang geht vor Belastungsintensität (lieber viele Sprünge über ein niedriges Hindernis als wenige Sprünge über ein zu hohes Hindernis!).
- Sprungformen, die mit Anlauf ausgeführt werden, sind grundsätzlich belastender als Sprungformen ohne Anlauf, mit Beginn aus dem Stand.
- Einbeiniges Springen ist belastender als vergleichbare Sprünge mit beiden Beinen zugleich.

- Hohe Belastungen entstehen insbesondere bei Sprüngen, die über oder an oder von hohen Hindernissen ausgeführt werden, weil das eigene Körpergewicht aus einer bestimmten Fallhöhe wieder abgefangen werden muß.
- Die Anzahl und die Schwierigkeit der Sprünge sollte individuell dosiert werden und auf den sensiblen, sich noch im Wachstum befindlichen Körper abgestimmt sein.
- Neben den erwähnten Sprungformen sind auch Kombinationen dieser Sprungformen möglich.
- Einige Sprungformen können auch in Sprungspiele, Wettspiele oder Staffeln eingebaut werden, so daß ein spielerisches Heranführen ebenfalls gegeben werden kann.

2.1. Hopslerlauf

Ausführungshinweise

Der Hopslerlauf gehört zu den vertikalen Sprüngen und erfolgt jeweils mit einem einbeinigen Absprung. In der Regel wird der Hopslerlauf aus dem Stand begonnen. Der charakteristische Sprungrhythmus läßt sich wie folgt beschreiben: Absprung mit rechts, Landung mit rechts, Absprung mit links, Landung mit links etc.

Wesentliche Beobachtungsmerkmale

- Die Absprungposition „einfrieren“, d.h. nach dem Absprung die Absprungposition möglichst lange beibehalten.
- Das Absprungbein zeigt lange zur Absprungstelle zurück.
- Beim und nach dem Verlassen des Bodens sind Fußgelenk, Kniegelenk und Hüftgelenk gestreckt; das Absprungbein und der Rumpf bilden eine Linie.
- Das Schwungbein wird so weit angehoben, bis der Schwungbeinoberschenkel parallel zum Boden ist.
- Der Absprungfuß wird flach aufgesetzt.
- Die Arme schwingen gegengleich zur Beinbewegung.
- Der Blick ist nach vorn oben gerichtet.

Häufig auftretende Fehler und ihre Ursachen

- Keine Körperstreckung im und nach dem Absprung, Hüftknick;
Ursache: Mangelnde Beweglichkeit;



schwache Bauch- und Rückenmuskulatur;
Blick auf den Boden gerichtet.

- Schwungbein kommt nicht in die Waagerechte;

Zielsetzung der Sprungform

- Verbesserung der Koordination;
- Verbesserung der horizontalen Sprungfähigkeit;
- Schulung wesentlicher Bewegungsmerkmale des Absprungs.

Varianten

- a) Hopslerlauf in die Weite und auf Höhe;
- b) Hopslerlauf mit Betonung auf dem rechten (linken) Absprungbein, d.h. rechts hoher Hopsler, links flacher Hopsler etc.;
- c) Sprunglauf zu zweit, ein Partner paßt sich dem Rhythmus und der Sprunghöhe des anderen an.

Übungsbeispiele

- 5 * normaler Hopslerlauf auf Höhe mit 10 Absprüngen;
- 5 * Variante b mit 10 Absprüngen für rechts und links;
- Variante c mehrere Male mit unterschiedlichen Paaren.

2.2. Steigesprünge über Hindernisse

Ausführungshinweise

Steigesprünge erfolgen einbeinig und sind



Fotoreihe 1 Hopslerlauf

vertikale Sprünge. In der Regel werden Steigesprünge aus einem vorangehenden Anlauf produziert. Als zu überspringende Hindernisse eignen sich Bälle, Bänke, niedrige Hürden, Bananekartons oder ähnliches.

Bei einer methodischen Einführung zu den Steigesprüngen über Hindernisse sollte zunächst nur ein Steigesprung ausgeführt werden. Dabei erfolgt der Absprung z.B. mit rechts und die Landung mit dem linken Fuß. Die Zielform sieht folgendermaßen aus: Absprung mit rechts, Landung mit links, ein Schritt auf rechts und sofortiger erneuter Absprung mit rechts, Landung mit links, Absprung mit rechts etc.

Der Abstand der Hindernisse muß individuell angepaßt werden (mehrere Hindernisreihen nebeneinander).

Wesentliche Beobachtungspunkte

- Beim und nach dem Verlassen des Bodens sind Fußgelenk, Kniegelenk und Hüftgelenk gestreckt.
- Das Schwungbein wird so weit angehoben, bis der Schwungbeinoberschenkel parallel zum Boden ist.
- Die Absprungsposition „einfrieren“.
- Der Absprungsfuß wird flach aufgesetzt.
- Die Arme schwingen gegengleich zur Beinbewegung.
- Der Blick ist nach vorn oben gerichtet.

Häufig auftretende Fehler und ihre Ursachen

- Keine Körperstreckung im und nach dem

Absprung, Hüftknick;

Ursache: mangelnde Beweglichkeit; schwache Bauch- und Rückenmuskulatur; Blick auf den Boden gerichtet.

- Schwungbein nicht in der Waagerechten;
- Fußaufsatz über die Ferse;
Ursache: schwache Bein- und v.a. Fußmuskulatur.
- Der Abstand zum nächsten Hindernis ist zu groß;
Ursache: falsche Selbsteinschätzung; nach der Landung erfolgt kein kräftiger Abdruck zum nächsten Absprung.

Zielsetzung der Sprungform

- Verbesserung der Koordination;
- Verbesserung der vertikalen Sprungfähigkeit;
- Schulung wesentlicher Bewegungsmerkmale des Absprungs.

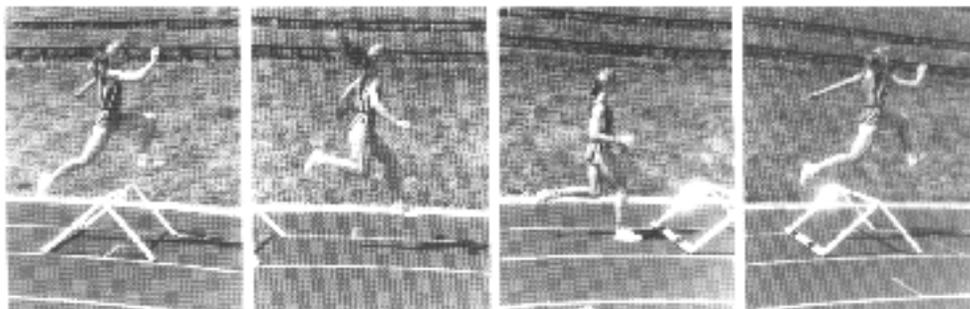
Varianten

Bei den Ausführungshinweisen sind schon einige Variationsmöglichkeiten benannt!

- a) Steigesprünge über eine Hindernisreihe mit weit entfernten Hindernissen (Anlauf zwischen Hindernissen);
- b) Steigesprünge über flache und hohe Hindernisse;
- c) Steigesprünge im Rhythmus rechts-links, rechts-links, wobei die Hindernisabstände variiert werden.

Übungsbeispiele

5 * 5 Hindernisse mit Variante a;



Fotoreihe 2 Steigesprünge über Hindernisse

5 * 5 Hindernisse mit Variante c;
5 * 5 Hindernisse mit einer Kombination der Varianten a und c.

2.3. Sprunglauf

Ausführungshinweise

Die Sprungform „Sprunglauf“ ist als horizontaler Sprung mit jeweils einbeinigem Absprung zu charakterisieren. Der Sprunglauf kann aus dem Stand begonnen werden oder aber aus einigen Angeh- oder Anlaufschritten.

Der Sprungrhythmus bzw. die Absprungfolge ist mit rechts-links-rechts-links-etc. zu beschreiben. Wie der Name der Sprungform schon sagt, handelt es sich um einen Lauf, bei dem der Abdruck eines Schrittes kräftiger als beim normalen Laufen oder Sprinten ausfällt und einen Sprung nach vorn oben markiert.

Wesentliche Beobachtungsmerkmale

- Der Abdruck erfolgt nach vorn oben.
- Das Absprungbein zeigt lange zur Absprungstelle zurück.
- Beim und nach dem Verlassen des Bodens sind Fußgelenk, Kniegelenk und Hüftgelenk gestreckt, das Absprungbein und der Rumpf bilden in etwa eine Linie.
- Das Schwungbein wird so weit angehoben, bis der Schwungbeinoberschenkel parallel zum Boden ist.
- Der Absprungfuß wird aktiv und flach aufgesetzt.

- Die Arme schwingen gegengleich zur Beinbewegung.
- Der Blick ist nach vorn oben gerichtet.

Häufig auftretende Fehler und ihre Ursachen

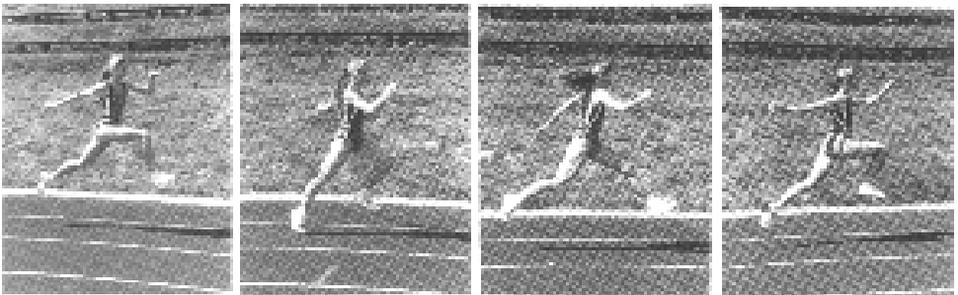
- Mangelnde Körperstreckung im Absprung;
Ursachen: Mangelnde Beweglichkeit; schwache Bauch- und Rückenmuskulatur; Blick auf den Boden gerichtet.
- Schwungbein kommt nicht in die Waagerechte;
- Fußaufsatz über die Ferse;
Ursache: schwache Bein- und v.a. Fußmuskulatur.

Zielsetzung der Sprungform

- Verbesserung der Koordination (Zusammenspiel einzelner Muskeln und Muskelgruppen, einzelner Körperglieder und Teilbewegungen);
- Verbesserung der horizontalen Sprungfähigkeit;
- Schulung wesentlicher Bewegungsmerkmale des Abspringens.

Varianten

- Sprunglauf aus dem Stand und aus dem Anlauf;
- Sprunglauf in die Weite und auf Höhe;
- Sprunglauf auf Bewegungsschnelligkeit;
- Sprunglauf zu zweit, ein Partner paßt sich dem Rhythmus und der Sprungweite des anderen an.



Fotoreihe 3 Sprunglauf

Übungsbeispiele

Ist das Ziel ein variantenreiches Springen, empfiehlt sich die Durchführung jeder genannten Variante a-d.

Ist das Ziel das Erlernen der Sprunglauftechnik, dann erfolgen Sprungläufe aus dem Stand mit Lenkung der Aufmerksamkeit auf die wesentlichen Sprungmerkmale.

2.4. Einbeinsprünge

Ausführungshinweise

Einbeinsprünge sind horizontale Sprünge, die aus dem Stand oder aus einem kurzen Anlauf begonnen werden können. Der Absprung und die Landung werden mit demselben Bein ausgeführt, und der nächste Absprung erfolgt gleich wieder aus der Landung heraus. Es ergibt sich somit ein Sprungrhythmus rechts-rechts-rechts-etc. oder links-links-links-etc.

Wesentliche Beobachtungsmerkmale

- Der Abdruck erfolgt nach vorn oben.
- Der Blick ist nach vorn oben gerichtet.
- Das Körpergewicht ist etwas auf das Sprungbein verlagert.
- Im Absprung muß eine Körperstreckung erkannt werden (Streckung in Fuß-, Knie- und Hüftgelenk).

Häufig auftretende Fehler und ihre Ursachen

- Mangelnde Körperstreckung im Absprung;
Ursache: Blick zum Boden; mangelnde Beweglichkeit; schwache Bein- und Rumpfmuskulatur.

Zielsetzung der Sprungform

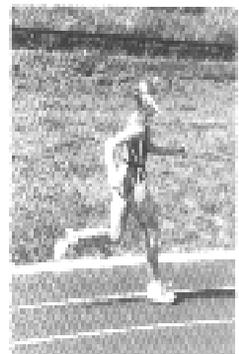
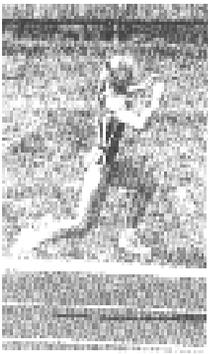
- Verbesserung der Koordination;
- Verbesserung der Sprungkraft.

Varianten

- a) Einbeinsprünge aus dem Stand oder mit Anlauf;
- b) Kombinationen zwischen Sprunglauf und Einbeinsprüngen; diese Sprungform ist mit „Wechselsprünge“ zu bezeichnen; Beispiele: rechts-rechts-links-links-rechts-rechts-etc.; rechts-links-links-rechts-links-links-rechts-etc. und umgekehrt.

Übungsbeispiele

- Einbeinsprünge am Stück; z.B. 5 * 10 Sprünge mit rechts und 5 * 10 Sprünge mit links;
- Wechselsprünge in verschiedenen Variationen;
5 * rechts-rechts-links-links-rechts-rechts-links-links,
5 * rechts-links-links-rechts-links-links,
5 * links-rechts-rechts-links-rechts-rechts.



Fotoreihe 4 Einbeinsprünge