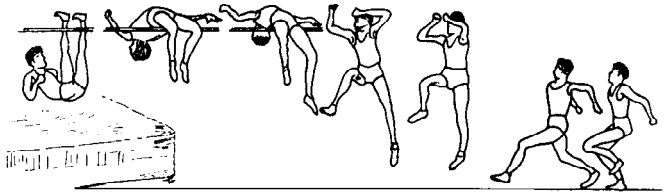


Kernbewegungen



- + Steigerungslauf zum Absprung hin
- + Ganzkörperstreckung
- + Rhythmus von Anlauf und Absprung (Tata-tam)
 - + Erst-Technik: Schersprung aus geradem Anlauf
 - + Blockieren und Drehen der Schwungelemente
 - + Vertikaler Absprung aus aufrechter Position (Aussenschulter hoch)
 - + Flopp mit Anlaufgestaltung (Bogenanlauf)
 - + aktiver Fussaufsatz
 - + koordinierter Armeinsatz
 - + optimale Lattenüberquerung

Methodik:

- Sprung-Vielseitigkeit!!! Beidseitiges Üben. Erlernen verschiedener Sprung-Techniken (Schere, Grob-Straddle, Flopp)
- Markierungen für Anlaufweg (Ablauf- und Zwischenmarke) und Absprungstelle
- Bewegungsverwandschaften ausnutzen (z.B. Rückwärts-Dunkin aus Bogenanlauf in höhenangepassten Basketballkorb)
- Sprung auf Mattenberg für Flopp-Absprung in vertikale Richtung
- Verwendung von Gummibändern oder Straddle um Angst vor Latte zu überwinden
- Anlauflänge dem Können anpassen (5er; dann bis 1.35m im 7er; ab 1.40 meist im 9er). Der 11er ist für 2m-Springer gedacht und macht im Jugend-Training selten Sinn.
- Schersprung ist DER Basissprung. Auch bei Beherrschen des Flopp in jedem Training!!!
- Nicht zu oft Sprünge ab Erhöhung beim Absprung (eher für Standflopp benutzen)

Aufbau:

- ♦ Sprungspiele (z.B. Hoch-Fangis, Seilsprungformen)
- ♦ Aufsprünge (gerader Anlauf)
- ♦ Scherspringen
- ♦ Vielseitig Hochspringen
- ♦ Flopp (Straddle)

Häufige Fehler:

- ♦ Zu frühe Umstellung von Schere auf Flopp
- ♦ Kein Steigerungslauf (u.a. zu langer Anlauf)
- ♦ Fusswinkel beim Absprung zu klein (weiter Bogen)
- ♦ Vorlage bei Anlauf und/oder Absprung
- ♦ Tiefe Aussenschulter

Kondition:

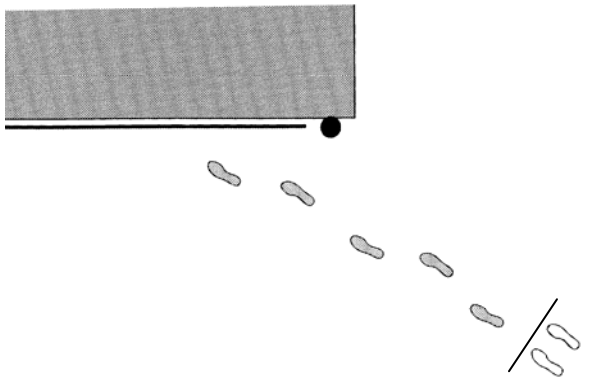
- ♦ Streckkraft der Beine verbessern (Hürdensprünge...)
- ♦ Rumpfkraft (C+ / C- Übungen)
- ♦ Beweglichkeit (spez. Dehnen)

Spezielle Flopp-Fehler

- | | | |
|-----------------------|---|--------------------------|
| In-die-Latte-legen | ➔ | Steig-Drehsprünge |
| | ➔ | Mattenberg-Sprünge |
| Sitzen über der Latte | ➔ | Standflopp ab Podest |
| | ➔ | Trampolin rw springen |
| | ➔ | Knie runter – Hüfte rauf |

Anlauf im Hochsprung

a) Schersprung aus 5 Anlaufschritten

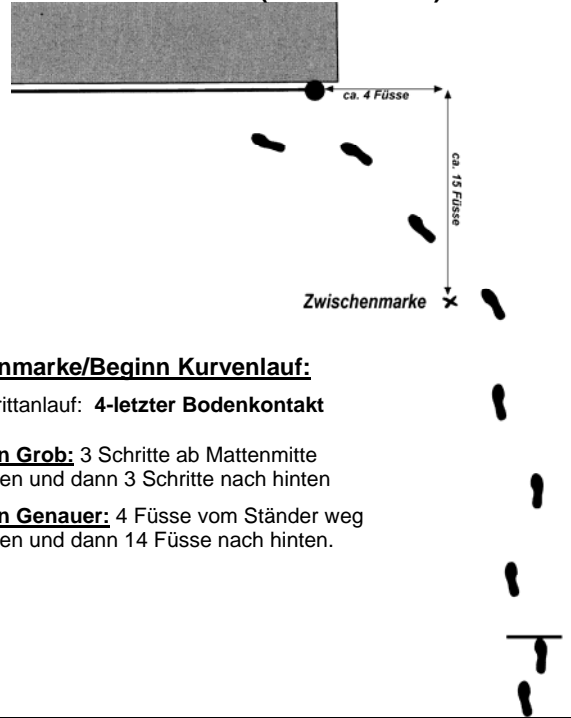


Schersprung aus Kurvenlauf:

Grundsätzlich ist der Schersprung für einen geradlinigem Anlauf vorgesehen.

Später ist der Schersprung auch aus Kurvenlauf möglich. Hier findet er aber eher als Einspring-Übung verwendung.

b) Flopp aus 7 Anlaufschritten (bis ca. 1.35m)



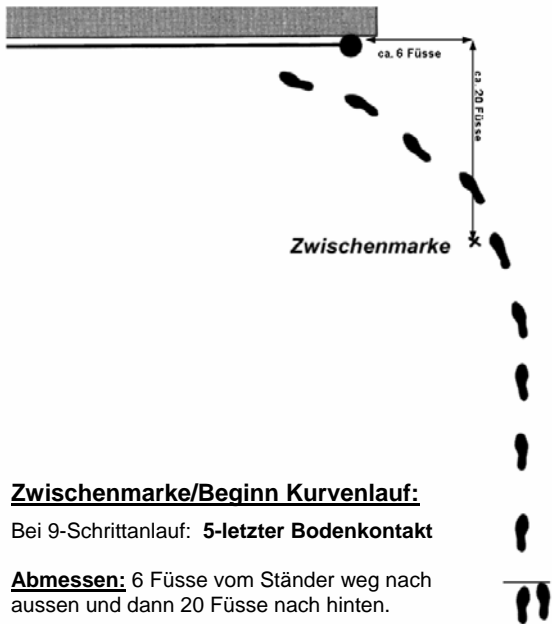
Zwischenmarke/Beginn Kurvenlauf:

Bei 7-Schrittanlauf: 4-letzter Bodenkontakt

Abmessen Grob: 3 Schritte ab Mattenmitte nach aussen und dann 3 Schritte nach hinten

Abmessen Genauer: 4 Füße vom Ständer weg nach aussen und dann 14 Füße nach hinten.

c) Flopp aus 9 Anlaufschritten (ab ca. 1.35m)



Zwischenmarke/Beginn Kurvenlauf:

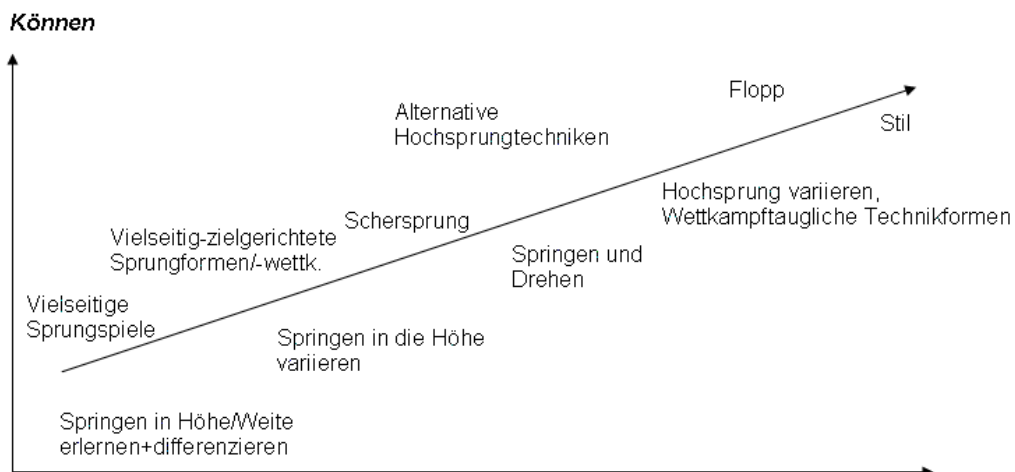
Bei 9-Schrittanlauf: 5-letzter Bodenkontakt

Abmessen: 6 Füße vom Ständer weg nach aussen und dann 20 Füße nach hinten.

Wichtig beim Hochsprung-Anlauf:

- » Anlauf **IMMER** als deutlichen Steigerungslauf fordern!
- » Verwendet Zwischenmarken! Individuell abstimmen.
- » Anlauflänge 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! Faustregel: 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 Steia-Streckung) anwenden!




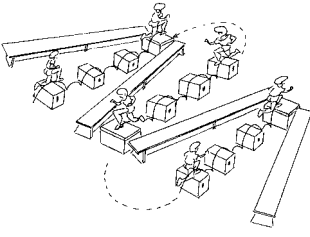
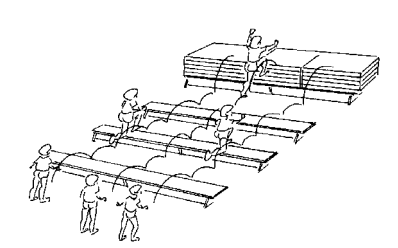
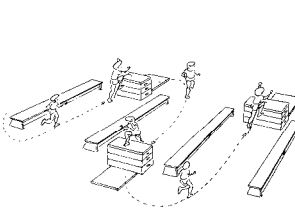
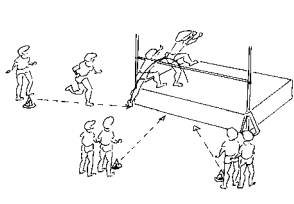
Hochsprung – Langfristige Entwicklung



Übungssammlung Hochsprung - Vielseitiges "In-die-Höhe-springen"

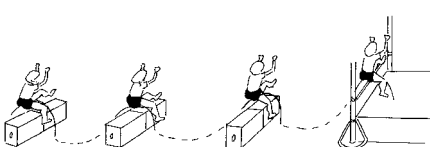
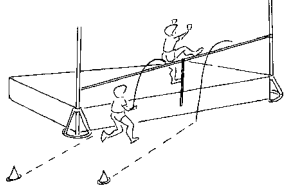
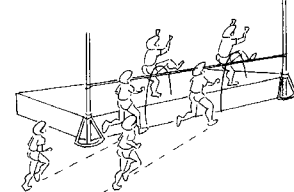
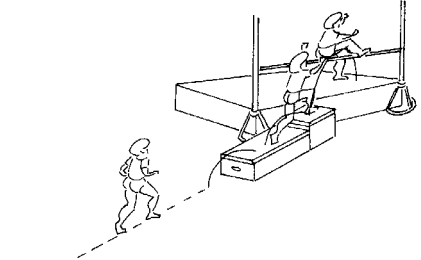
Vielseitig spielerisches Springen in die Höhe; Aufsprünge (Rechts und Links ausführen lassen)

7-9j

 <p>Sprunggärten...</p> <p>Beispiele: Wer schafft in 20sec am meisten Sprünge? Wer hat als erste/r 15 Sprünge? Fangis durch den Sprunggarten.</p>	 <p>Berühren von hochgehängten Gegenständen.</p> <p>Beispiele: Jump&Reach-Test (wer hat die relativ beste Sprungkraft?)</p>	 <p>Mit einem Seil umherwandern, das übersprungen werden muß. Oder ein Seil im Kreis drehen.</p> 	 <p>Zielgerichteter sind da schon die Aufsprünge auf zwei Matten (oder auch auf Matten auf Langbänken).</p>
			

Schersprung als Basis-Technik erlernen (Beidseitigkeit!)

9-11j

 <p>Auch dies beginnen als Sprunggarten / Wettkämpfli aber mit vorgegebener Technik. Dann wie hier als Sprünge auf die Matte. Damit mehr geübt werden kann (Üben-üben-üben) mehrere Hindernisse vorher.</p> <p>Anlauf Schersprung: Von schräg her anlaufen (45 Grad oder mehr). Kein zu flaches auf die Matte zurennen! Steigerungslauf! Schneller werden zum Absprung hin! Meist aus 5er-Anlauf.</p>	  <p>Unbedingt mehrere Bahnen machen => kurze Wartezeit (max 15sec)</p>	 <p>Scherspringen = Auf-Auf - Ab-Ab !!!</p> <p>Mit Beinen rauf (Auf-Auf) ist erst die Hälfte der Bewegung absolviert. Häufig bereitet die Fähigkeit des schnellen Senkens der Beine Schwierigkeiten. Mit dieser Übung kann dies gezielt geübt werden.</p>
--	---	---

Erweiterung des Technikrepertoires: Springen und Drehen

10-12j

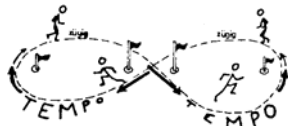
 <p>auch über unkonventionelle Hindernisse</p>	 <p>Topübung: wie abgebildet, aber auf ein kleines Kastenoberteil an der Wand!!!</p>	 <p>Drehen und Sitzen. Hier unbedingt einen Höhen-Anreiz schaffen, damit hoch-gesprungen werden muß (=über Hüfthöhe der SpringerInnen) und nicht in die Tiefe.</p>
 <p>Dies kann/soll bis zu sogenannten Straddle- oder Wälzer-Formen gehen!</p>		 <p>Grossflop: hier unbedingt zunächst auf zwei Matten wie oben üben (ü. Hüfth.)</p>

Übungssammlung Hochsprung - Vom Grobflopp zum Fosbury-Flopp

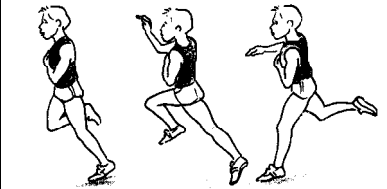
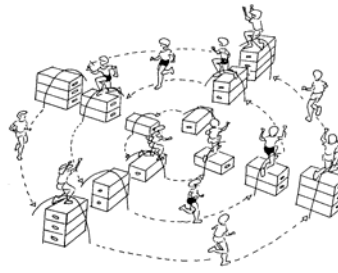
Bogenlauf (Kurveninnenlage; Tiefe Innenschulter; Hohe lattennahe Schulter)



Wie ein Flugzeug oder wie ein Töff-Fahrer in die Kurve liegen.

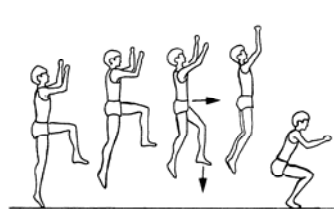


Versuchen in die Kurve rein schnell zu werden und das Tempo in der Kurve nicht zu verlieren.



Innenarm passiv vor Brust halten.

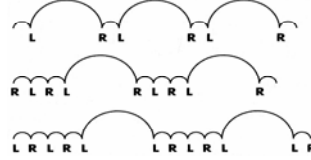
Absprung



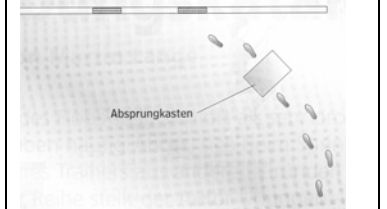
Steigesprünge mit fixierten Schwungelementen (angewinkelte Arme und Schwungbein). Nach dem höchsten Punkt das Schwungbein aktiv senken.



Hopserhüpf-Formen mit fixiertem Sprungbein und gestrecktem Absprungbein. Oberkörper aufrecht. Sprungbein-Einsatz AUS HOHEM KNIE HERAUS!!!

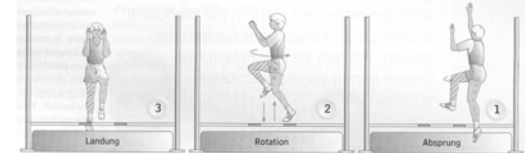


Sprung-ABC als Abdruckkraft- und Fussaufsatz-Training. Verschiedene Anlauf-Rhythmen mit Absprung. Aus kurzem und längerem Anlauf.

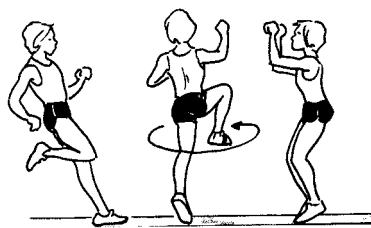


Für die spezifische Sprung-Rhythmus-Schulung eignet sich diese Anlage. Ja nicht zu oft Sprünge mit dem ABSPRUNG auf einem Hindernis machen!

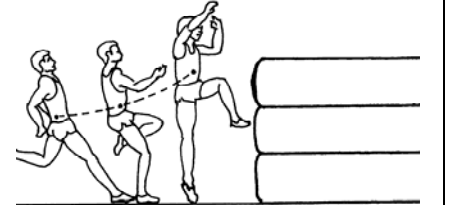
Springen und Drehen



Wichtig ist, dass die Drehung erst nach und nicht bereits beim Absprung geschieht: Deshalb ist auf eine klare Reihenfolge Absprung-Rotation-Landung zu achten. Die Drehung oft üben. Sei es auf die Matte oder auch als Steig-Drehsprünge auf kleine Kästen. Gut eignen sich auch Sprünge aus 3er-Anlauf.

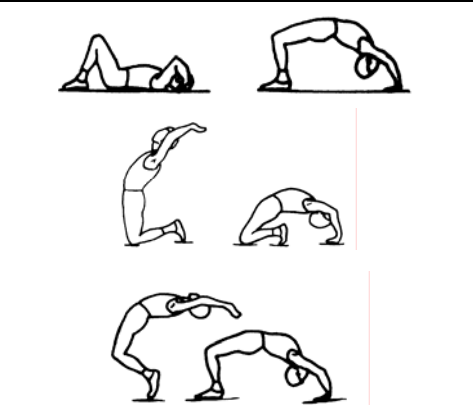


Sprünge in die Höhe mit 90-Grad-Drehung aus 3 Anlauf-schritten (Top-Übung!)

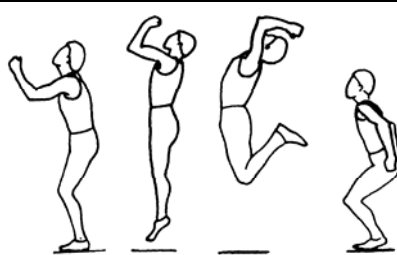


- 1) Frontalsprünge auf mittelhohe Matte
- 2) Steig-Drehsprünge auf den Mattenberg (3-7 Schritte; frontal oder Bogen) eignen sich vor allem bei zu flachen Absprüngen. Die Landung geschieht im Sitz auf der Flanke

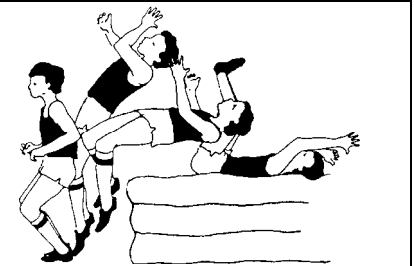
Brückenposition / Kick-Bewegung / Landung



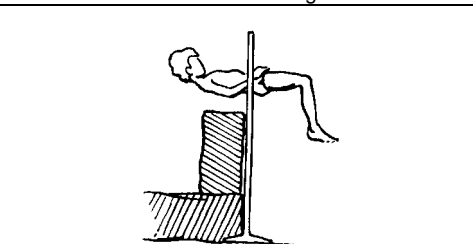
Aufbau mit ersten Brückenübungen



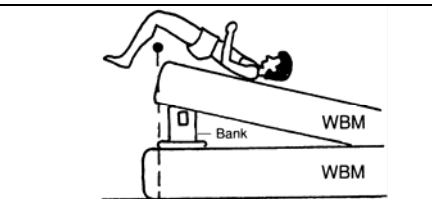
Kosakensprünge - schnelles Einnehmen der "Brücke" in der Luft. Eine der Top-Übungen. Wie bei allen Übungen für die Brücken-Position gilt: Kopf in den Nacken zur Unterstützung der Biege-Bewegung. Nicht mehr als 4x hintereinander.



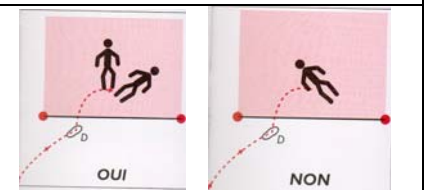
Klassischer Standflop: auch von Erhöhungen aus! Auch über Gummiseil und Latte ausführen lassen. Max. hüfthohe Matten verwenden, sonst ist keine Brückenpositions-Einnahme möglich!



Mit dieser Übung muss die Brücke länger halten



Schrägmattensprünge: Schulung des Kick



Zu guter letzt: Landung Richtig und Falsch