

Sprung-ABC, Teil II

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

Im ersten Teil zum Sprung-ABC wurden in der Einleitung grundlegende Anmerkungen zur Anwendung und zum Einsatz von Sprungformen gemacht. Aufbauend auf diesen, folgen im vorliegenden Lehrbogen weitere Sprungformen als Übungsangebot.

2. Sprungformen als Trainingsformen

Bei der Anwendung von Sprungformen im Übungs- und Trainingsprozess ist immer auf die Belastung des passiven und aktiven Bewegungsapparates zu achten. Für die Auswahl unter diesem Gesichtspunkt sei auf die Tabelle 1, die auch schon im ersten Teil gezeigt wurde, hier aber auch noch einmal zur Orientierung dienen soll, verwiesen. Bei der Planung von Unterrichtseinheiten, in denen Sprungformen eingesetzt werden sollen,

ist unbedingt eine Einbeziehung der Tabelle 1 notwendig, um Schädigungen der Übenden zu verhindern. Empfehlenswert ist es, eher zu niedrig belastenden Übungen greifen und diese in höheren Wiederholungszahlen durchzuführen als Sprungformen, die hoch belastend wirken, auszuwählen.

2.1. Prellsprünge

Ausführungshinweise

Prellsprünge gehören zu den vertikalen Sprüngen mit beidbeinigem Absprung. In der Regel findet kein vorgeschalteter Anlauf statt. Diese Sprungform wird vorrangig aus den Füßen produziert, wobei die restlichen Körperteile möglichst angespannt festgestellt werden. Entscheidend ist der Abdruck (das Prellen) in vertikaler Richtung. Bei den Prellsprüngen wird keine große Sprungweite erzielt, von Sprung zu Sprung soll maximal ein halber Meter überbrückt werden.

Wesentliche Beobachtungsmerkmale

- Der Sprung erfolgt aus den Fußgelenken, die Kniegelenke geben nur leicht nach; die Rumpfmuskulatur muß stark angespannt werden, so daß die Hüfte gestreckt bleibt und Hüfte und Oberkörper nicht nach vorne oder hinten ausweichen.
- Der Abdruck ist nach oben gerichtet, die Sprungweite ist klein (50 cm).
- Absprung und Landung geschehen mit flachem Fußaufsatz.
- In der Luft sollen die Fußspitzen angezogen werden.
- Ziel ist ein möglichst kurzer Bodenkontakt.

Geringe Belastung	Mittlere Belastung	Hohe Belastung
<p>Hopserlauf - Absprung in die Höhe - Absprung in die Weite - Hoher Absprung auf einem Bein, flacher Hopser auf dem anderen Bein (z. B. rechts hoch - links flach)</p> <p>Doppelhopser - 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

takt!

- Blick nach vorn oben richten.

Häufig auftretende Fehler und ihre Ursachen

- Hüftknick;

Ursache: Blick zum Boden; das Anziehen

der Fußspitzen erzeugt eine Gegenbewegung der Hüfte; mangelnde Rumpfkraft.

- Hüfte weicht nach vorne und hinten aus;

Ursache: zu weite Sprünge.

- Landung über die Fußspitze;

Ursache: in der Luft hängen die Fußspitzen und können so keine aktive Landung



Fotoreihe 1 Prellsprünge

vorbereiten.

Zielsetzung der Sprungform

- Verbesserung der Sprungkraft;
- Fußkräftigung;
- Vorbereitung bzw. Verbesserung eines aktiven Fußaufsatzes im Absprung, damit der Fuß nicht über die Fußspitze oder Ferse aufgesetzt wird.

Varianten

- Variation der Sprunghöhen innerhalb einer Sprungreihe; z.B. niedriger-hoher-niedriger-hoher-etc. Prellsprung;
- Prellsprung mit und ohne Armeinsatz (Schwungholen);
- Prellsprünge zur Seite; von einer gedachten Mittellinie Prellsprünge abwechselnd zur rechten und linken Seite ausführen;
- Prellsprünge mit abwechselnd geschlossenen und leicht geöffneten Füßen;
- Prellsprünge an einer Treppe, von Stufe zu Stufe;
- Prellsprünge über Markierungen (Linien, Stäbe, Seile).

Übungsbeispiele

- 10 * 10 hintereinander geschaltete Prellsprünge mit angezogener Fußspitze und Armeinsatz;
- 5 * 10 Prellsprünge der Variante a;
- 5 * 10 Prellsprünge der Variante c und d.

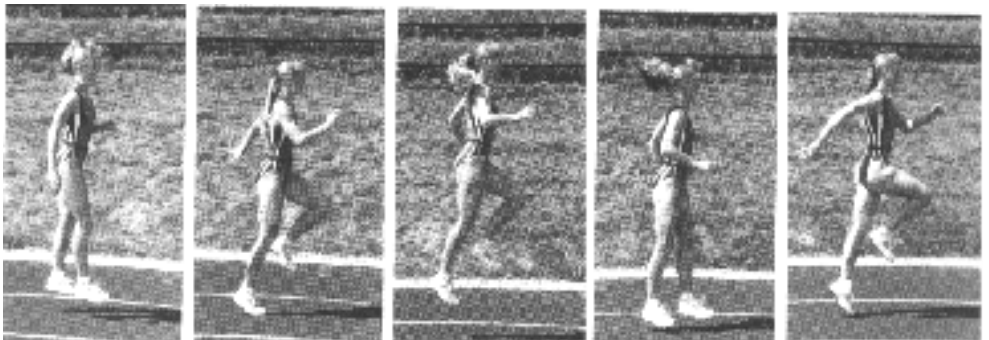
2.2. Doppelhopper

Ausführungshinweise

Doppelhopper gehören zu den vertikalen Sprüngen mit beidbeinigem Absprung. In der Regel findet kein vorgeschalteter Anlauf statt. Die Doppelhopper können als eine Weiterentwicklung der Prellsprünge angesehen werden. Mit ihnen können zusätzlich charakteristische Absprung-Merkmale geübt werden. Nach dem zunächst beidbeinig ausgeführten Absprung wird abwechselnd ein Bein als Schwungbein benutzt. Die Arme schwingen gegengleich zur Beinbewegung.

Wesentliche Beobachtungsmerkmale

- Der Sprung erfolgt aus den Fußgelenken; dabei befinden sich beide Füße im Absprung immer nahezu auf gleicher Höhe.
- Die Rumpfmuskulatur muß stark angespannt werden, so daß die Hüfte gestreckt bleibt und der Oberkörper nicht nach vorne oder hinten ausweicht.
- Der Abdruck ist nach oben gerichtet, die Sprungweite ist klein (50 cm).
- Nach dem Verlassen des Bodens wird z.B. der rechte Oberschenkel in die Waagerechte geschwungen (rechter Winkel zwischen Oberkörper und Oberschenkel und zwischen Ober- und Unterschenkel, rechte Fußspitze angezogen).
- Absprung und Landung geschehen beidbeinig.



Fotoreihe 2 Doppelhopper

- nig und mit flachem Fußaufsatz.
- Ziel ist ein möglichst kurzer Bodenkontakt!
- Blick nach vorn oben richten.

Häufig auftretende Fehler und ihre Ursachen

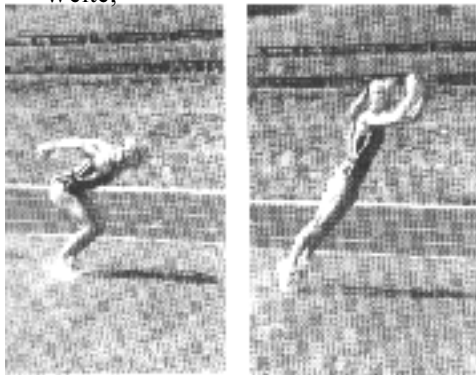
- Hüftknick;
Ursache: Blick zum Boden; mangelnde Rumpfkraft; Schwungbein wird zu hoch geschwungen (Gegenbewegung des Oberkörpers).
- Landung über die Fußspitze;
Ursache: in der Luft hängt die Fußspitze und kann so keine aktive Landung vorbereiten.

Zielsetzung der Sprungform

- Verbesserung der Sprungkraft;
- Fußkräftigung;
- Vorbereitung bzw. Verbesserung eines aktiven Fußaufsatzes im Absprung, damit der Fuß nicht über die Fußspitze oder Ferse aufgesetzt wird;
- Schulung wesentlicher Absprung-Elemente (Körperstreckung, Schwungbeineinsatz).

Varianten

- Betonung auf einer Seite; z.B. rechts hohes Schwungbein, links flaches Schwungbein;
- Doppelhopper auf Höhe oder eher auf Weite;



- Doppelhopper zur Seite; Landung jeweils links und rechts neben einer gedachten Mittellinie.

Übungsbeispiele

- 10 * 10 hintereinander geschaltete Doppelhopper;
- 5 * 10 Doppelhopper der Variante a;
- 5 * 10 Doppelhopper der Variante b und c.

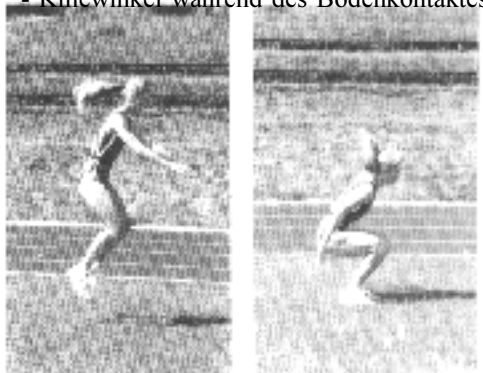
2.3. Froschhüpfer

Ausführungshinweise

Froschhüpfer werden als horizontale beidbeinige Sprünge eher in die Weite gesprungen. Im Gegensatz zu den eben beschriebenen Prellsprüngen und Doppelhoppers erfolgen die Froschhüpfer aus einem größeren Kniewinkel. Der Kniewinkel bei der Landung und vor dem Absprung sollte aber 90 Grad nicht unterschreiten, weil gesundheitliche und technische Argumente dagegen sprechen. Nahezu alle Absprünge erfolgen aus Kniewinkeln von 90 Grad oder darüber. Unter dem Aspekt Techniknähe sollte dieser Winkelbereich eingehalten werden. Hinzu kommt, daß ein verkleinerter Winkel auch höhere Belastungen auf das Kniegelenk verursacht.

Wesentliche Beobachtungsmerkmale

- Abdruck nach vorn oben.
- Im und nach dem Absprung völlige Körperstreckung (Fuß-, Knie und Hüftgelenk).
- Kniewinkel während des Bodenkontaktes



- nicht kleiner als 90 Grad.
- Landung und Absprung mit flachem Fußaufsatz.

Häufig auftretende Fehler und ihre Ursachen

- Landung über die Ferse;
Ursache: zu große Sprungweite.
- Keine Körperstreckung im und nach dem Absprung;
Ursache: mangelnde Beweglichkeit, mangelnde Rumpfkraft.

Zielsetzung der Sprungform

- Verbesserung der Sprungkraft;
- Schulung des Absprungsmerkmals Körperstreckung.

Varianten

- Froschhüpfer auf Weite oder Höhe;
- Kombination aus lockeren und weit gesprungenen Froschhüpfern;
- Kombination aus Prellsprüngen und Froschhüpfern; z.B. 2 Prellsprünge, dann größerer Kniewinkel und Froschhüpfer, 2 Prellsprünge etc.

Übungsbeispiele

- 5 * 5 Froschhüpfer auf Weite;
- 5 * 10 Sprünge der Variante c;
- 5 * 10 Sprünge der Variante b.

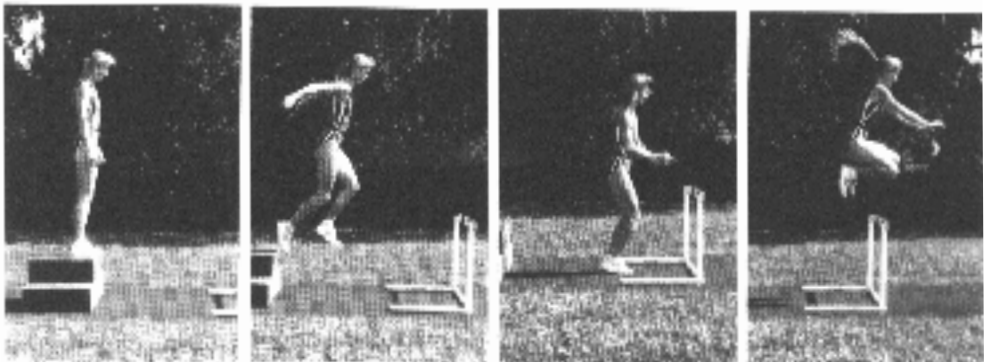
2.4. Tiefsprünge

Ausführungshinweise

Unter die Sprungform Tiefsprünge sollen alle Sprünge über oder von erhöhten Hindernissen subsummiert werden. Damit sind beidbeinige Sprünge über Hürden und ein Sprung vom Kasten mit erneutem Absprung gemeint. In der Regel werden die Sprünge beidbeinig ausgeführt; nur absolute Spezialisten und Hochleistungssportler führen Tiefsprünge auch einbeinig aus.

Ein Tiefsprung zeichnet sich dadurch aus, daß der Übende einen Sprung aus einer gewissen Höhe am Boden abfangen muß und sofort wieder abspringen soll. Dabei kommt es darauf an, die Kontaktzeit am Boden möglichst kurz zu halten. Im Bild sind beidbeinige Hürdensprünge gezeigt. Eine Vorform dazu stellt das Springen von kleinen Kästen dar. Dabei springt der Übende von einem kleinen Kasten zum Boden und von dort gleich wieder auf den nächsten Kasten etc. Bei diesen Tiefsprüngen kann die Hindernishöhe variiert werden. Es können auch Kombinationen aus Sprüngen vom Kasten und über Hürden ausgeführt werden.

Das Durchschlagen der Fersen am Boden



Fotoreihe 4 Tiefsprünge als beidbeinige Hürdensprünge

kann als Kriterium für eine zu große Sprunghöhe gewertet werden.

Wesentliche Beobachtungsmerkmale

- Die Kontaktzeit am Boden muß kurz sein.
- Bei der Landung soll der Kniewinkel groß bleiben.
- Die Füße müssen flach aufgesetzt werden, dazu sollten die Fußspitzen in der Luft angezogen werden.
- Im Absprung ist der Körper vollständig gestreckt.

Häufig auftretende Fehler und ihre Ursachen

- Der Übende setzt den Fuß über die Ferse auf und fällt stark ins Knie;
Ursache: Hindernishöhe und Kraftfähigkeiten sind nicht im Einklang, es muß ein niedrigeres Hindernis gewählt werden.
- Mangelnde Körperstreckung;
Ursache: mangelnde Beweglichkeit und/oder Kraftfähigkeiten.

Zielsetzung der Sprungform

- Verbesserung der Sprungkraft;
- Schulung des Absprungsmerkmals Körperstreckung;
- Verbesserung des Fußaufsatzes im Absprung im Hinblick auf aktives Bodenfasen und einen kurzen Bodenkontakt.

Varianten

- a) Beidbeiniger Absprung vom Kasten, beidbeinige Landung und sofortiger Absprung am Boden, Landung auf dem nächsten Kasten.
- b) Beidbeinige Sprünge über mehrere hin-

tereinander gestellte Hürden/Bälle.

- c) Wie b, aber zwischen den Hürden zwei Kontakte (Landung und kleiner Sprung in den nächsten Absprung).
- d) Sprung vom Kasten auf den Boden und von dort über eine Hürde.

Übungsbeispiel

- 5 * 5 Kästen mit dazwischen liegendem beidbeinigen Tiefsprung;
- 5 * 5 Hürdensprünge mit einem oder zwei Kontakten zwischen den Hürden;
- 5 * 3 Kästen und Hürden in Kombination (Variante d).

2.5. Sprungkombinationen

Natürlich können viele der in Teil I und II vorgestellten Sprungformen kombiniert werden. Der Phantasie des Lehrenden sind hier nur wenige Grenzen gesetzt. Abschließend nur einige Beispiele:

- Kombination von Doppelhopper und Prellsprüngen: 15 m Doppelhopper, 15 m Prellsprünge;
- Kombination von Sprunglauf und Einbeinsprüngen: 15 m Sprunglauf, dann 20 m links-links, rechts-rechts usw.;
- Kombination von Hopperlauf und Doppelhopper: 15 m Hopperlauf, 15 m Doppelhopper.

Literatur

GEESE, R./HILLEBRECHT, M.: Schnelligkeitstraining, Aachen 1995.

SCHMIDT, N./HILLEBRECHT, M.: Vom Springen zum Abspringen I. In: Betrifft Sport, 3, 1993, 26-32. Aachen 1993.

SCHMIDT, N./HILLEBRECHT, M.: Vom Springen zum Abspringen II. In: Betrifft Sport, 4, 1993, 21-30. Aachen 1993.