

Handbuch

Leichtathletiktraining

in der Schule



Mag. Anja Mandl

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
Sprint	4
Bewegungsanalyse	4
Methodische Reihe	4
Übungen zur allgemeinen Lauferfahrung	5
Startverhalten	5
Geschwindigkeit	10
Übungen zur Verbesserung der Lauftechnik	12
Weitsprung	14
Bewegungsanalyse	14
Methodische Reihe	16
Übungen zur allgemeinen Sprungerfahrung	16
Übungen zur Schulung des Absprungverhaltens	18
Übungen zur Schulung des Landeverhaltens	21
Der Anlauf	22
Lauf- und Hangsprung	23
Pädagogisch orientierte Wettkämpfe	23
Hürden	25
Bewegungsanalyse	25
Methodische Reihe (vgl. Jonath 1995, 319)	25
Übungen zum Überlaufen flacher Hindernisse	27
Übungen zur Rhythmusschulung	28
Übungen zur Schulung des Nachzugsbeins	30
Übungen zur Techniks Schulung	30
Anwendung der Technik über hohe Hürden	31
Staffel	32
Übungen	34
Hochsprung	36
Bewegungsanalyse	36
Methodische Reihe	37
Übungen zur allgemeinen Sprungerfahrung	37
Steigsprünge auf die Matte	38

Schersprünge auf die Matte	39
Flop (Feinform)	39

Sprint

Bewegungsanalyse

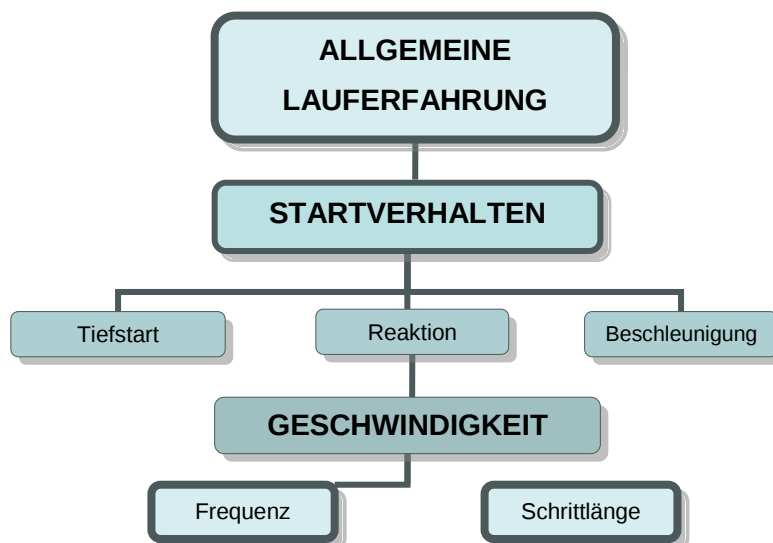


Abbildung: Sprintlauf (GEESE/HILLEBRECHT, 1995, S. 99)

Beobachtungskriterien

- aktiver Fußaufsatz auf dem Ballen
- vollständige Fuß-, Knie- und Hüftstreckung
- hoher Kniehub beim Vorschwingen des Beines
- starkes Anfersen des von hinten nach vorn schwingenden Beines
- leichte Oberkörpervorlage
- Blick in Richtung Ziel
- ein wechselseitiger, gegengleicher und nach vorne gerichteter Armschwung
(vgl. GEESE/HILLEBRECHT, 1995, S. 92; GÜLLICH et al., 2004, S. 77)

Methodische Reihe



Hinweise zum Training

Schnelligkeitsübungen sollten nach GÜLLICH et al. (2004, S. 71):

- immer mit maximaler Geschwindigkeit ausgeführt werden
- nicht länger als 4 - 6 Sekunden dauern, das entspricht ca. 20 - 50m.
- in ausgeruhtem Zustand und somit am Anfang der Trainingseinheit stattfinden.
- erholsame Pausen berücksichtigen.

Übungen zur allgemeinen Lauferfahrung

Arbeitet man im Schülerbereich, geht es nicht um das Vermitteln konkreter technischer Anweisungen, sondern vielmehr um die Eröffnung von Möglichkeiten zum vielseitigen Sammeln von Erfahrungen im Laufbereich. Nur durch die Bewegungserfahrung werden die Schüler/innen später komplizierte Techniken schnell erlernen und umsetzen können. Sie sollen selbst spüren und herausfinden, welche Technikelemente im Sprint schnelligkeitsfördernd und welche –hemmend sind.

Tabelle: allgemeine Lauferfahrung (modif. nach GÜLLICH et al., 2004, S. 158)

Laufrichtung	vorwärts, rückwärts, seitwärts, kurvenförmig
Schrittfrequenz	ruhig, mittel, hoch
Schrittlänge	kurz, mittel, lang
Schritthöhe	flach, mittel, hoch
Geschwindigkeit	langsam, mittel, schnell
Lautstärke	laut, leise
Körperhaltung	aufrecht, vor- oder zurückgeneigt, Kurvenneigung
Armhaltung	mit / ohne Armeinsatz, Haltung seitlich, hoch, vor / am Körper
Laufuntergrund	aufwärts, abwärts, weich, hart, barfuss
Geräte	transportieren, drum herum, drüber, mitnehmen
Sozialformen	allein, mit Partner, in der Gruppe, hintereinander
Fußaufsatz	über die Ferse abrollen, Fußballen, auf der ganzen Fußsohle

Startverhalten

Da in den Sprintdisziplinen oft nur wenige Sekunden über Sieg oder Niederlage entscheiden, ist es wichtig, das Startverhalten bereits im Grundlagentraining zu üben und zu verbessern.

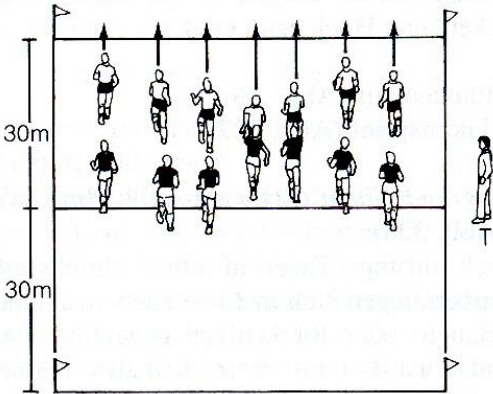
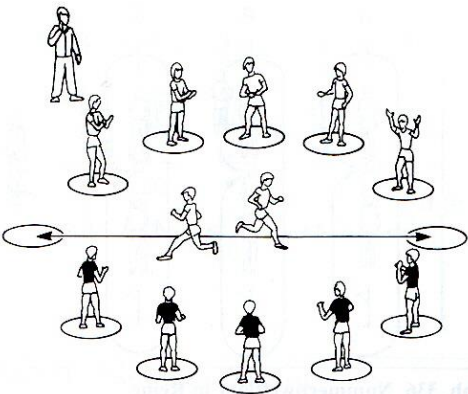
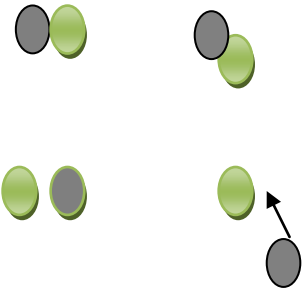
Die wichtigsten Kriterien hierfür sind:

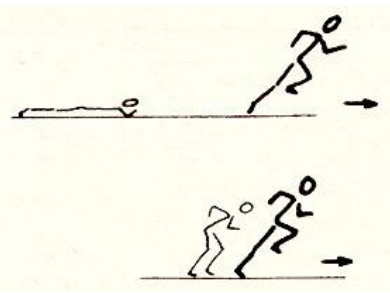
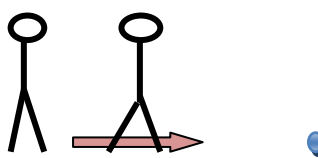
eine schnelle Reaktionsfähigkeit,

- ein gutes Beschleunigungsvermögen,
- sowie das Erlernen des Tiefstarts (vgl. GÜLLICH et al., 2004, S. 71)

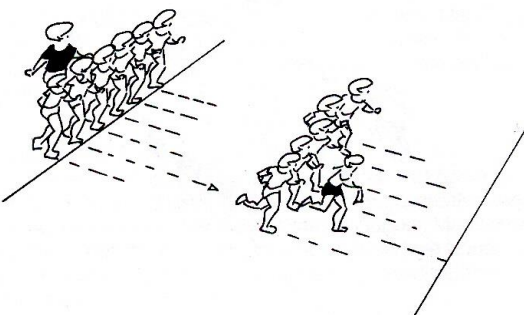
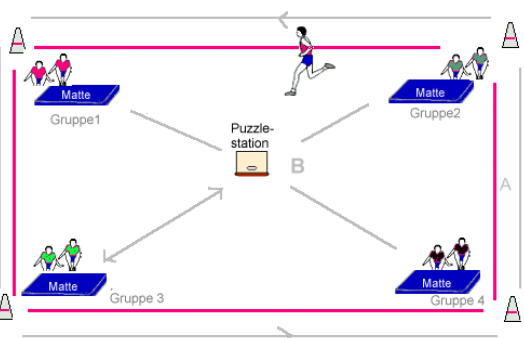
Übungen zur Schulung der Reaktionsfähigkeit

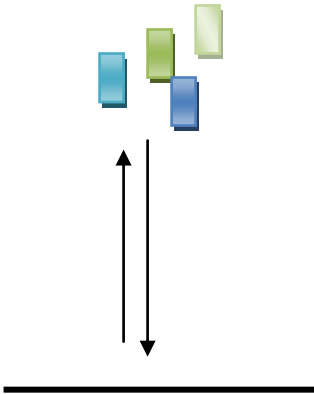
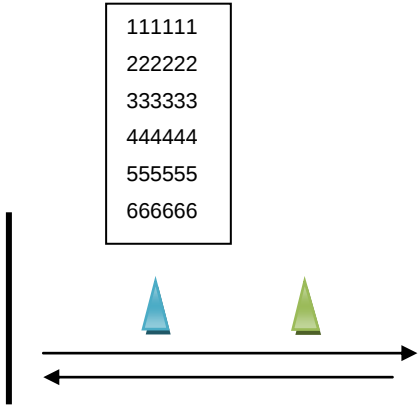
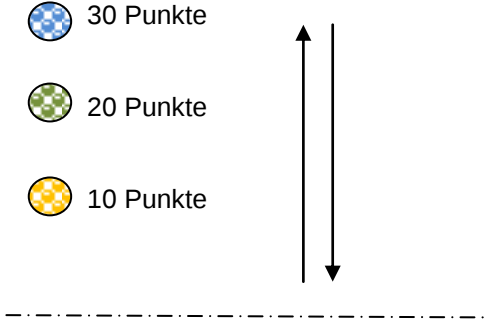
Lehrziel: Verbesserung der Reaktionsschnelligkeit

ÜBUNG	ORGANISATIONSFORM	GERÄTE
„Schere, Stein, Papier“ Zwei Kinder stehen im Abstand von 2m gegenüber. Auf „Drei“ deuten sie entweder Schere (Zeige- und Mittelfinger abgespreizt), Stein (Faust) oder Papier (flache Hand). Schere fängt Papier, Papier fängt Stein und Stein fängt Schere (vgl. WEINECK, 2002, S. 478).		-
„Nummernwettlauf“ Zwei Mannschaften bilden gemeinsam einen Kreis. Die Schüler/innen beider Mannschaften zählen von Eins weg durch, sodass Schüler mit gleichen Nummern gegenüber stehen. Ruft der Lehrer eine Zahl, so müssen die Schüler/innen mit dieser Nummer die Plätze tauschen. Welcher Spieler ist schneller? Auch als Staffel möglich. Variation: Rechenaufgaben stellen, das Ergebnis läuft: z.B. $21:7=3$ (die Nr.3 läuft) (vgl. WEINECK, 2002, S. 482).		-
„Jäger und Beute“ Die Schüler/innen sollen sich paarweise in einem begrenzten Feld gut verteilt auf den Bauch legen. Es wird ein „Jäger“ bestimmt, der seinen Partner, die „Beute“, fangen soll. Der/die Gejagte kann sich nur retten, wenn er/sie über ein am Boden liegendes Paar springt und sich als Dritter/Dritte dazu legt. Nun ist der/die äußerste Schüler/in der neue Jäger und der „alte“ Jäger wird zur Beute.		-

„Starts aus verschiedenen Positionen“ Die Schüler/innen starten in Gruppen bis zu zehn Kinder. Sie nehmen an einer Startlinie die vorgegebene Position ein, auf ein Signal des Lehrers/der Lehrerin sprinten sie los. • Bauchlage • Bankstellung • Rückenlage • Langsitz • Hocke • Hochstart, etc. Variation: Signale variieren (optisch, akustisch, taktil) (vgl. JONATH/KREMPEL/HAAG/MÜLLER, 1995, S. 95)		-
„Tennisball einholen“ Zwei Kinder stehen hintereinander, der hintere rollt einen Ball durch die gegrätschten Beine des vorderen. Dieser versucht den Ball einzuholen. Variation: Sobald der hintere am Vordermann vorbeiläuft, schnappt dieser sich den Ball und versucht ihn abzuschießen.		

Übungen zur Steigerung des Beschleunigungsvermögens

ÜBUNG	ORGANISATIONSFORM	GERÄTE
„Frühstarter“ Die Kinder stehen nebeneinander auf einer Startlinie und halten eine Hand auf dem Rücken. Der/die Trainer/in legt einem/einer Schüler/in einen Tennisball in die Hand, worauf dieser losläuft. Schafft es ein anderes Kind den/die Frühstarter/in einzuholen? (vgl. KATZENBOGNER/MEDLER, 1993, S. 53)		1 Tennisball
„Puzzle- Sprint“ Von den Eckpunkten eines Feldes startet der/die erste Läufer/in jeder Gruppe Richtung Mitte, wo sich Puzzleteile befinden. Sieger ist die Mannschaft, die als erste das Puzzle zusammensetzen konnte. Variation: die Schüler/innen laufen paarweise zuerst eine Runde um alle Gruppen, dann erst in die Mitte (www.sportpädagogik-online.de).		Puzzleteile 4 Turnmatten 4 Hütchen

„Kartensprint“ Es werden Mannschaften bis zu sechs Schülern/innen gebildet. Am Ende ihrer Laufstrecke liegen verdeckte Spielkarten auf dem Boden. Jedes Kind darf vom Kartenstapel eine Karte zur Mannschaft bringen. Die Punkte, die auf den Karten stehen werden zusammengezählt. Wer schafft es, genau 50 Punkte zu erlaufen, wobei unbrauchbare Karten einzeln zurückgebracht werden müssen.		Spielkarten
„Zahlen abhaken“ Jede Mannschaft erhält ein Blatt Papier mit den Zahlen von 1-6 darauf. Jede Zahl ist sechsmal vorhanden. Der erste Läufer würfelt, hakt die angezeigte Zahl ab und läuft mit dem Würfel in der Hand um eine Markierung. Ist die gewürfelte Zahl bereits sechsmal abgehakt, so muss er nur um eine relativ nahe Markierung laufen. Die Mannschaft, die als erste alle Zahlen gestrichen hat, gewinnt.		Zahlenblatt Würfel Stift Hütchen
„Risikosprint“ Der Lehrer gibt eine Zeit (z.B. 15 Sekunden) vor. Schaffen die Kinder es in dieser Zeit einen Tennisball aus einem der Depots zu holen gehören der Gruppe diese Punkte. Je weiter entfernt das Depot, desto mehr Punkte gibt es für den/die Läufer/in.		

Der Tiefstart

Methodischer Aufbau des Tiefstarts (vgl. MURER, 1984, S. 31)

Fallstart

- Der/die Schüler/in steht an der Startlinie, die Beine sind schulterbreit geöffnet; es folgt ein langsames nach vorne kippen und schnelles weglaufen.

Start aus dem Kniehebelauf

- Kniehebelauf über ungefähr fünf Meter, dann Oberkörpervorlage und schnell losstarten.

Start aus dem Gehen

- Drei Schritte gehen und nach dem letzten Schritt mit extremer Vorlage explosiv weglaufen.

Hochstart aus der Schrittstellung

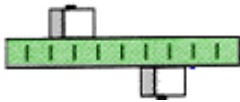
- Startbein vorne, die Zehenspitzen des hinteren Beines etwa auf Höhe der Ferse des vorderen. Knie sind gebeugt, der Oberkörper in Vorlage. Explosiv und schnell weglaufen.

Start aus der Kauerstellung

- Der vordere Fuß befindet sich etwa zwei Fußlängen hinter der Startlinie, hinterer Fuß gleiche Position wie beim Hochstart.

Startübungen zuerst ohne Startblock

Startübungen mit Startblock (vgl. JONATH/KREMPEL/HAAG/MÜLLER, 1995, S. 21- 33)

 Einstellen des Startblocks	☞ vorderes Bein (oft Sprungbein) ca. 2 Fußlängen von der Startlinie entfernt ☞ hinterer Fuß ca. 3 Fußlängen von der Startlinie entfernt
 „Auf die Plätze“	☞ die Hände stützen schulterbreit vor der Startlinie auf ☞ der Blick ist nach vorne auf den Boden gerichtet ☞ Fußsohlen an die Blöcke gedrückt
 „Fertig“	☞ langsames Heben des Beckens nach vorne oben ☞ Gewicht ist auf Hände und Beine gleichmäßig verteilt ☞ Beckenachse über Schulterachse ☞ Fußsohlen werden fest gegen die Startblöcke gedrückt ☞ der Blick ist noch immer nach vorne auf den Boden gerichtet
 „Los“	☞ explosiver Abdruck aus der Startmaschine ☞ hinteres Bein schwingt nach Verlassen des Startblocks flach nach vorne ☞ intensiver gegengleicher Armschwung ☞ starke Oberkörpervorlage ☞ vorderes Bein und Oberkörper bilden eine Linie

Übungen zum Fixieren der Tiefstarttechnik

Teambewerb

Es werden vier gleich große und annähernd gleich schnelle Gruppen gebildet. Die ersten jedes Teams starten aus dem Tiefstart gegeneinander, wobei der/die Sieger/in vier Punkte, der/die dritte drei, usw. erhält. Sind alle Gruppenmitglieder gestartet, werden die gewonnenen Punkte im Team zusammengezählt und die Gruppe mit den meisten Punkten hat gewonnen.

Partnerübung

Die Schüler/innen gehen in Paaren zusammen. Einer der beiden nimmt die Rolle des Trainers/der Trainerin ein und kontrolliert die richtige Ausführung des Tiefstarts bei seinem Partner/seiner Partnerin.

Mann gegen Mann

Zwei annähernd gleich schnelle Starter/innen treten gegeneinander an.

Geschwindigkeit

Eine möglichst hohe Geschwindigkeit wird durch optimales Verhältnis zwischen Frequenz Schrittlänge erreicht (vgl. JONATH/KREMPEL/HAAG/MÜLLER, 1995, S.65).

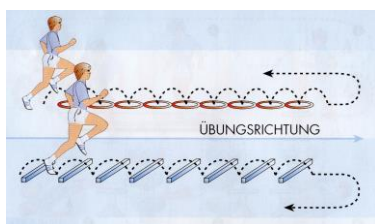
Übungen zur Entwicklung der Frequenzschnelligkeit

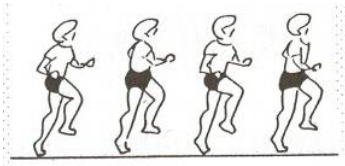
Matten, Reifen, Hütchen, niedrige Kästen, niedrige Hürden o.ä. eng hintereinander gestellt; die Schüler/innen sollen mit **maximaler Geschwindigkeit** die Hindernisse bewältigen (vgl. LÜHNESCHLOSS/DIERKS, 2005, S. 75).

Reifenbahn und Schaumstoffbalken

Die Schüler/innen sollen so schnell wie möglich durch die Reifen bzw. über die Balken laufen:

- vorwärts, ein Kontakt pro Reifen (10 Reifen)
- vorwärts, ein Kontakt pro Reifen, Arme nach oben gestreckt
- vorwärts, ein Kontakt pro Reifen, Arme nach oben gestreckt und ab der Hälfte der Strecke wieder normale Armführung
- seitwärts, zwei Kontakte pro Reifen
- seitwärts, Hände in den Nacken legen, Ellbogen nach hinten (aufrechter Rumpf)



Frequenzübungen am Stand (max. 10 Sekunden)

- Skippings (Kniehebeläufe)
- Tapping (Ballenläufe)

Überpotentialmethode

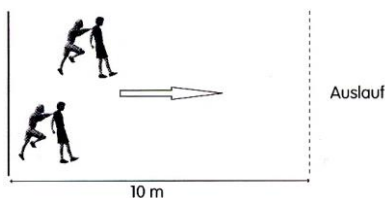
Hierbei wird der Körper gezwungen, schnellere Bewegungen auszuführen. Klassische Methoden dabei sind Bergabsprints, Zugläufe, wenig Widerstand auf dem Fahrradergometer oder Laufband.

Übungen zur Verbesserung der Schrittlänge

Im Grundlagentraining ist eine Leistungssteigerung in erster Linie durch eine Verbesserung der Schrittlänge in Form von Krafttraining zu erreichen (vgl. JONATH/KREMPEL/HAAG/MÜLLER, 1995, S. 86).

Lorenschieben

Die Schüler/innen gehen paarweise zusammen. Einer der beiden schiebt im Kniehebelauf den anderen ungefähr zehn Meter vor sich her, danach Partnerwechsel (vgl. LÜHNENSCHLOSS/DIERKS, 2005, S. 126). Variation: Schieben von Barren, Kasten, Mattenwagen einzeln; Schieben einer Weichmatte in der Gruppe.

**Teppichfließen**

- Ein Kind sitzt auf einer Teppichfliese, sein Partner/seine Partnerin schiebt ihn/sie über eine 10 - 20 Meter lange Strecke.
- Ein Kind sitzt auf einer Teppichfliese und hält eine Springschnur in der Hand, sein Partner/seine Partnerin zieht ihn/sie an der Springschnur über eine kurze Streckenlänge von 10 - 20m (siehe Abb. 22).

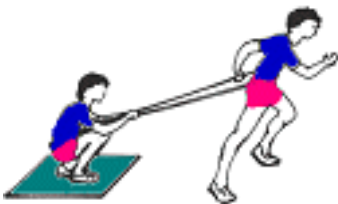


Abbildung: Teppichfliese (Rolf DOBER, www.sportpaedagogik-online.de)

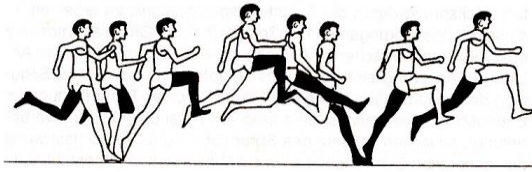
Sprungläufe

Abbildung: Sprunglauf (HABERKORN/PLASS, 1992, S. 40)

Sprungläufe zählen zur Gruppe der horizontalen Sprünge, die als wichtigste Beobachtungskriterien einen hohen Kniehub und vollständige Fuß-, Knie- und Hüftstreckung haben (vgl. GEESE/HILLEBRECHT, 1995, S. 98).

Bergaufsprints

Darunter versteht man kurze Läufe mit maximalem Einsatz auf einem leicht geneigten Hang. Wichtiges Augenmerk dabei ist ein explosives Strecken der Beine zum Zeitpunkt des Abdruckes.

Übungen zur Verbesserung der Lauftechnik

(siehe SCHÖLLHORN; Schnelligkeitstraining, 1995)

Durch das Anziehen der Fußspitze vor dem Aufsetzen am Boden werden der zweiköpfige Wadenmuskel und der Schollenmuskel stärker vorgespannt, wodurch höhere Kontraktionszeiten möglich werden.

Aktive Fußgelenksarbeit

- Einbeinstand
- am freihängenden Bein wird die Fußspitze zum Schienbein gezogen und der Fußballen wieder aktiv zu Boden gebracht
- Bodenkontakt soll unter dem Körper erfolgen

Übungsausführung

- im Stand
- im Gehen, 3 x rechts, 3x links
- im Traben, 5x rechts, 5 x links
- beidbeinig
- Kombination: 3 x rechts, 3 x links, 3 x beidbeinig

♣Bewegungserfahrung: Übungen mit nach oben gestreckten Armen, mit gebeugten Knien und normal durchführen.

Durch die Fußgelenksarbeit auf Druck wird die Bedeutung des Abdrucks über das Fussgelenk verdeutlicht.

Fußgelenksarbeit auf Druck

- Fußaufsatz über die Ferse
- Streckung des Sprunggelenks nach hinten
- Fußspitze lange nachziehen

Übungsausführung

- 5 x rechts, 5 x links
- beidbeinig
- 5 x rechts, 5 x links, 5 x beidbeinig

Durch ein aktives „Gegen den Boden Stampfen“ wird die Bodenreaktionskraft vergrößert.

Stampflauf

- Fußspitze angezogen
- Bewegungsausführung unter dem Knie
- aktives zu Boden stampfen nach hinten- unten

Übungsausführung

- beidbeinig
- durch Reifen, deren Abstand immer größer wird

Weitsprung

Bewegungsanalyse

„Den guten Weitspringer zeichnet die Fähigkeit aus, bei hoher Anlaufgeschwindigkeit in kürzester Zeit intensiv abspringen zu können. Als Faustregel gilt, dass die Sprungleistung zu 2/3 aus der Anlaufgeschwindigkeit und zu 1/3 aus dem Absprung resultiert“ (HABERKORN/PLASS, 1992, S. 32).

Nach JONATH/KREMPEL/HAAG/MÜLLER (1995, S. 101) unterscheidet man drei verschiedene Weitsprungtechniken:

Schrittweitsprung

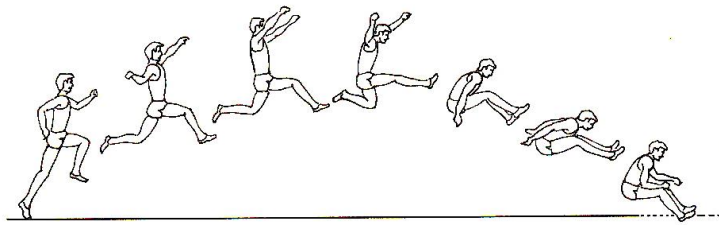


Abbildung: Schrittweitsprungtechnik (JONATH/KREMPEL/HAAG/MÜLLER, 1995, S. 101)

Bei der Schrittweitsprungtechnik behält der/die Springer/in nach dem Absprung die Schrittposition bei, indem er/sie das Schwungbein nach vorne oben zieht. Der Oberkörper bleibt bis zur Landung aufrecht. Zur Landung zieht der/die Springer/in das Sprungbein aktiv nach vorne und klappt den Oberkörper in Richtung der Füße.

In Anlehnung an HABERKORN/PLASS (1992, S. 34) strebt man in der methodischen Entwicklung, bezogen auf die Verbesserung der Absprungtechnik, vorerst den Schrittweitsprung an. Seine Beherrschung bildet die Grundlage für das Erlernen der Lauf- und Hangtechnik.

Hangsprung

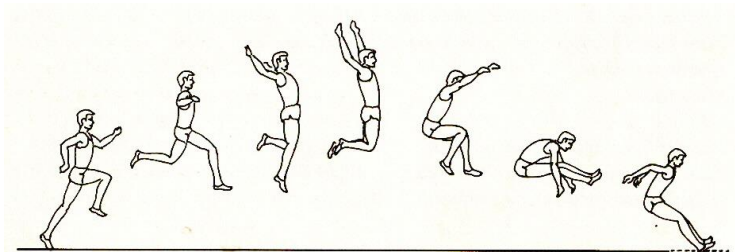


Abbildung: Hangsprungtechnik (JONATH/KREMPEL/HAAG/MÜLLER, 1995, S. 102)

Bei dieser Sprungtechnik werden Schwung- und Sprungbein so unter dem Körper positioniert, dass der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel etwa 90° beträgt und es den Anschein hat, der Springer würde in der Luft „knien“.

Um eine für die Landung günstige Vorspannung im Beckenbereich zu erlangen, werden die Arme nach oben hinten gestreckt und ein Hohlkreuz gebildet. Durch ein Vorschleudern der Beine, ein aktives nach vorne Klappen des Oberkörpers und ein Vorstrecken beider Arme wird die Landung eingeleitet.

Laufsprung

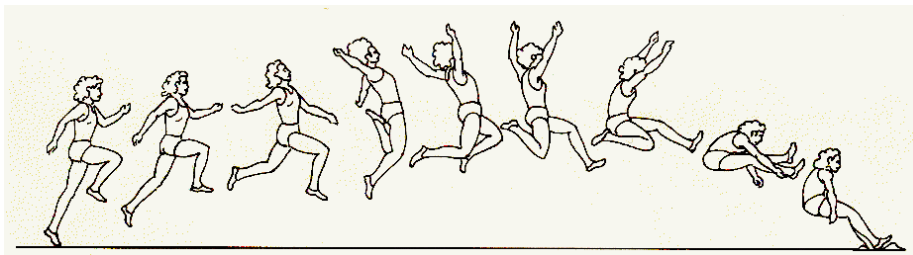


Abbildung: Laufsprungtechnik (JONATH/KREMPEL/HAAG/MÜLLER, 1995, S. 102)

Die Technik des Laufsprunges zeichnet sich durch ein Weiterführen der Laufbewegung im Flug aus. Dabei wird das Schwungbein aktiv nach vorne oben geschleudert und anschließend, je nach Leistungsniveau, eineinhalb bis dreieinhalb Laufschriffe ausgeführt. Der Oberkörper ist während der Bewegung leicht nach hinten geneigt und wird erst zur Landung in Vorlage gebracht.

Der Weitsprung lässt sich technikunabhängig in vier Abschnitte gliedern:

Anlauf	dient dem Erreichen einer optimalen Laufgeschwindigkeit
Absprung	Entwicklung der Abfluggeschwindigkeit, Festlegung des Abflugwinkels (liegt bei $20-24^\circ$)
Flug	Erhalten des Gleichgewichts, Landevorbereitung
Landung	Landeverlust möglichst gering halten

Methodische Reihe

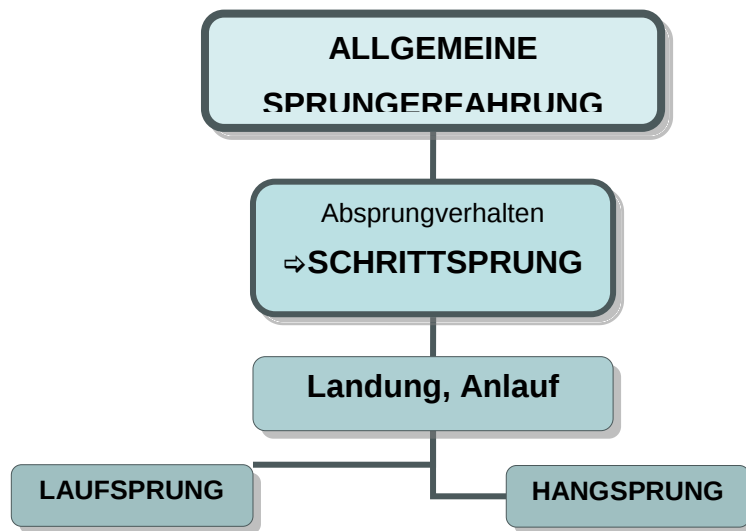


Abbildung: Methodische Reihe Weitsprung

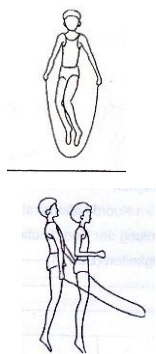
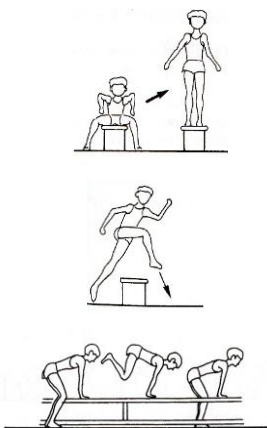
Übungen zur allgemeinen Sprungerfahrung

Durch vielseitige und interessante Sprungübungen ergeben sich nach JONATH/KREMPEL/HAAG/MÜLLER (1995, S. 120) folgende Lehrziele:

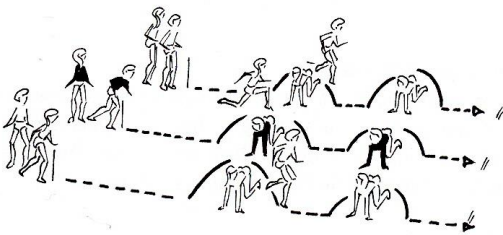
- Finden des Sprungbeins
- Verbesserung der Anlauf- Absprungkoordination
- Verbesserung der Sprunggewandtheit
- spielerisches Entwickeln weitsprungrelevanter konditioneller Fähigkeiten

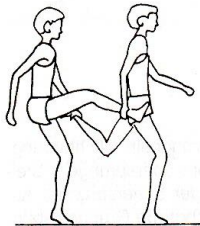
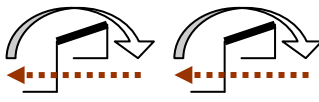
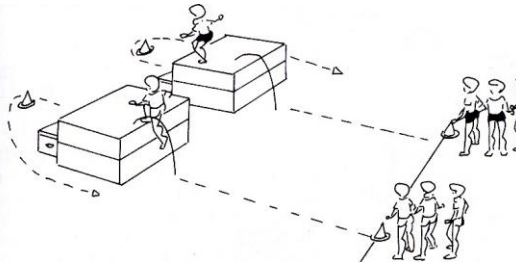
Tabelle: Sprungschule (vgl. GÜLLICH et. al., 2004, S. 92-94)

Sprungrichtung	vorwärts, rückwärts, seitwärts, gerade, Slalom
Geräteeinsatz	Hindernisse, Verwendung von Geräten (Springseile z.B.)
Sprungrhythmus	schnell, langsam
aus dem Stand oder Anlauf	-
Einfach- oder Mehrfachsprünge	diverse Sprungarten (Hopserlauf, Steigsprünge)
beidbeinig, links, rechts	-
Untergrund	Weich, hart
hinauf, herunter, drüber	auf oder von Kästen, über Hindernisse
Organisationsformen	einzel, mit Partner, in der Gruppe

ÜBUNG	ORGANISATIONSFORM	GERÄTE
„Seilspringen“ Springschnüre ermöglichen eine Vielzahl an Einzel- Partner- und Gruppenübungen: Sprünge mit und ohne Zwischenhüpfer, ein- und beidbeinig, Vor- und Zurückschwingen des Seils o.ä. (vgl. HABERKORN/PLASS, 1992, S. 19)		Springschnüre
„Banksprünge“ • Grätschsprünge • Überkreuzsprünge • Wedelstützsprünge, etc. (vgl. HABERKORN/PLASS, 1992, S. 20)		Bänke

Sprungerfahrung durch Staffelspiele

ÜBUNG	ORGANISATIONSFORM	GERÄTE
„Staffel über lebende Hindernisse“ Auf einer Strecke befinden sich fixe Markierungen. Der/die erste Läufer/in sprintet zur ersten Markierung und nimmt dort die Bankstellung ein. Der/die zweite Schüler/in springt über das „lebende“ Hindernis, begibt sich zur zweiten Markierung und nimmt ebenfalls diese Position ein. Ist die Hindernisstrecke fertig gebildet, beginnt der/die Läufer/in alle Hindernisse zu überspringen. Die Mannschaft gewinnt, in der alle Schüler/innen die gesamte Strecke überlaufen haben. Variation: Bockspringen (vgl. MEDLER, 2000, S.111)		Markierungen

„Hink- Tandem“ Innerhalb der Mannschaften werden Paare gebildet. Der/die Vordere hält das Bein des/der Hinteren am Knöchel fest. Der/die Hintere umgreift den Knöchel des/der Vorderen. Die Übung wird in Staffelform ausgeführt.		Wendemale
„Gewandheitsstaffel“ Auf einer Strecke sind Hindernisse aufgebaut, die auf dem Hinweg übersprungen, auf dem Rückweg durchkrochen werden müssen.		Hindernisse (Bänke, Hürden, Kastenteile o. ä.)
„Aufsprungstaffel“ Die Schüler/innen laufen ungefähr zur Absprunglinie, springen in eine dahinter liegende Weichmatte, verlassen diese nach hinten, laufen um ein Markierungshütchen und schlagen den nächsten ihrer Mannschaft ab (vgl. KATZENBOGNER/MEDLER, 2004, S. 70-71).		4 Weichmatten 2 Kästen 4 Hütchen
„Spiele“ Lauf- und Fangspiele können durch Änderung der Fortbewegungsart in Sprungspiele umgewandelt werden (Versteinern, Kettenfangen o.ä.)		

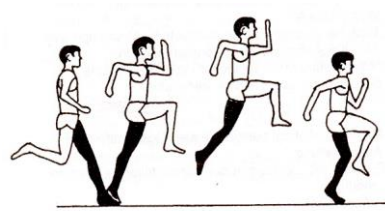
Übungen zur Schulung des Absprungsverhaltens

Um eine möglichst hohe Abfluggeschwindigkeit zu erreichen, ist es nach JONATH/KREMPEL/HAAG/MÜLLER (1995, S. 108) sinnvoll, Sprungübungen mit folgenden **Beobachtungsschwerpunkten** durchzuführen:

- der Fußaufsatz soll ganzsohlig und scharrend nach hinten-unten erfolgen.
- schneller Abdruck zum Sprung
- Streckung von Fuß-, Knie- und Hüftgelenk im Moment des Absprungs
- aktiver Schwungbeineinsatz nach vorne-oben
- aktiver gegengleicher Armeinsatz, der in Augenhöhe abgestoppt wird

Hopserlauf (vgl. CZINGON, 1995, S. 144)

- aktiver Fußaufsatz
- aufrechte Oberkörperposition
- völlige Körperstreckung
- aktiver Einsatz der Schwungelemente

**erhöhte Absprungsstelle**

Durch die Verwendung einer Kastentreppe wird bei den Schülern/innen ein Gefühl des Fliegens geweckt (vgl. KATZENBOGNER/MEDLER, 2004, S. 85). Jedoch sollten Absprunghilfen nicht zu lange im Training eingesetzt werden, da sich die Schüler/innen daran gewöhnen könnten.

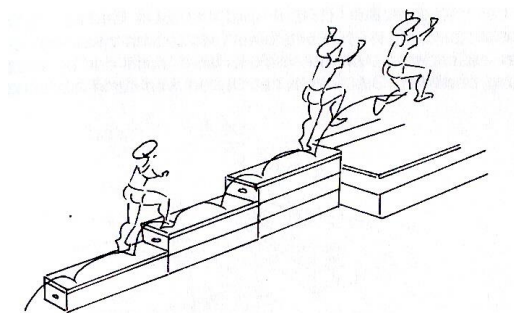


Abbildung: Kastentreppe (KATZENBOGNER/MEDLER, 2004, S. 85)

Steigsprünge

Aus kurzem Anlauf (sechs Schritte) erfolgt ein einbeiniger Absprung mit Landung am Schwungbein. In der Luft wird die Schrittposition kurzzeitig gehalten (vgl. HABERKORN/PLASS, 1992, S. 40).

Kriterien

- aufrechter Oberkörper
- Schwungbein aktiv nach vorne-oben
- angezogene Fußspitze
- von Matte zu Matte, Variation: Medizinbälle zwischen die Matten

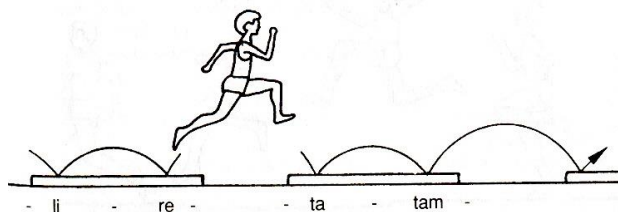


Abbildung: Steigsprünge im Einertakt auf Mattenbahn (HABERKORN/PLASS, 1992, S. 45)

- Steigsprung aus kurzem Kniehebelauf mit Landung am Sprung- und Schwungbein (vgl. FLEISCHMANN, 2004, S.40).

➤ Aufspringen

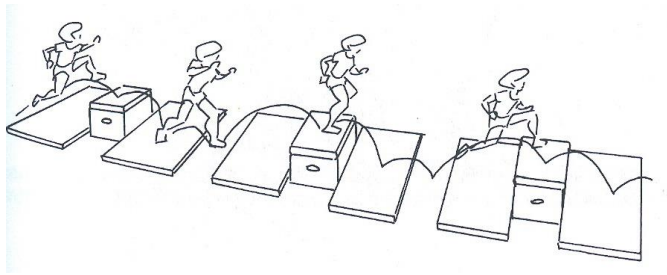


Abbildung: KATZENBOGNER/MEDLER (2004, S. 57)

➤ Steigsprünge über Hindernisse

Durch die kreisförmige Anordnung verschieden hoher Hindernisse kann jeder/jede Schüler/in seinem/ihrer Leistungsniveau entsprechend Steigsprünge üben.

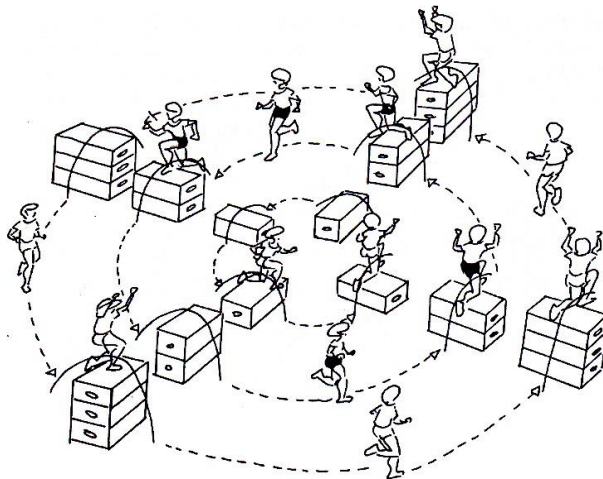


Abbildung: KATZENBOGNER/MEDLER (2004, S. 55)

➤ Steigsprünge mit vorgegebenem Rhythmus (vgl. FLEISCHMANN, Leichtathletiktraining 1+2/2004, S. 40)

- 3er-Rhythmus: Abstand zwischen den Hindernissen 6 – 7 m
- 5er Rhythmus: Abstand 10 – 11 m
- mit steigendem Rhythmus: 1er, 3er, 5er

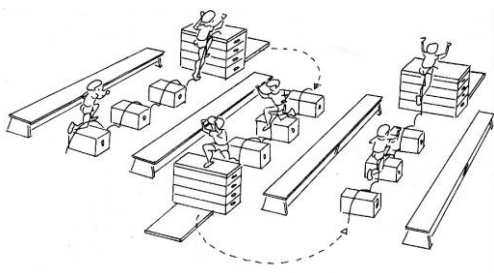


Abbildung: KATZENBOGNER/MEDLER (2004, S. 62)

- Steigesprünge in die Grube/auf die Weichmatte mit Landung in Schrittposition

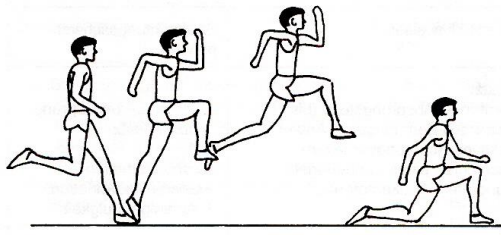


Abbildung: HABERKORN/PLASS (1992, S. 47)

- Flieg hoch

Über die Sandgrube bzw. Weichmatte wird eine Schnur gespannt, woran ein Luftballon befestigt ist. Jeder/jede Schüler/in hat je zwei Versuche mit sieben, neun und elf Anlaufschritten, den Luftballon in der Luft mit dem Kopf zu berühren.

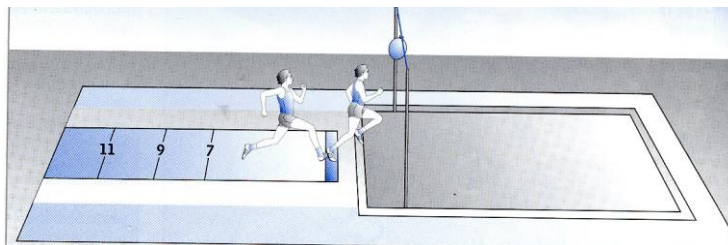


Abbildung: Leichtathletiktraining (5/1998, S. 18)

- Hochweitsprung

Durch zwei schräg gespannte Bänder ergibt sich ein Hochweitsprung. Jeder/jede Schüler/in kann seiner/ihrer Leistung entsprechend üben.

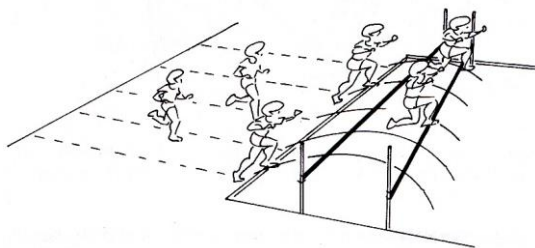


Abbildung: KATZENBOGNER/MEDLER (2004, S. 84)

Übungen zur Schulung des Landeverhaltens

Durch eine gute Landung können wertvolle Zentimeter gewonnen werden. Es gilt dabei die Beine möglichst weit nach vorne zu bringen, die Knie im Moment des Bodenkontaktes schnellstmöglich zu beugen und das Gesäß in Richtung der Füße zu schieben (vgl. FLEISCHMANN, Leichtathletiktraining 1+2/2004, S. 41).

Beidbeinige Kastenaufsprünge

Es werden je nach Leistungsniveau drei bis vier Kastenteile aufgestellt (vgl. FLEISCHMANN, Leichtathletiktraining 1+2/2004, S. 41).

Niedersprung vom Kasten

Die Sprünge erfolgen von einem drei- bis fünfteiligem Kasten in eine Weichmatte (vgl. FLEISCHMANN, Leichtathletiktraining 1+2/2004, S. 41).

Hockstrecksprung auf Weite

Die Landung erfolgt in hintereinander aufgelegten Fahrradreifen. Hierbei gilt es, auch das Gesäß bei der Landung in den Reifen zu schieben (vgl. FLEISCHMANN, Leichtathletiktraining 1+2/2004, S. 41).

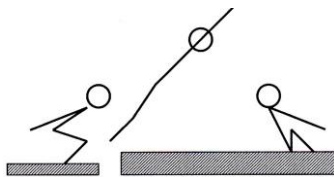


Abbildung: Hockstrecksprung

Der Anlauf

JONATH/KREMPPEL/HAAG/MÜLLER (1995, S. 100) beschreiben den Anlauf bei allen Weitsprungtechniken als einen „Steigerungslauf aus dem Hochstart.“ GÜLLICH et al. (2004, S. 96) weisen darauf hin, dass die Schüler/innen zwar ihre Geschwindigkeit bis zum Absprung hin steigern sollen, dennoch muss mit voller Beschleunigung gestartet werden.

Im Grundlagenbereich reicht für Anfänger eine Anlauflänge von neun bis zwölf Schritten völlig aus, da Kinder aufgrund ihrer kurzen Extremitäten sehr schnell hohe Geschwindigkeiten im Anlauf erzielen.

Beobachtungskriterien

- Zunahme von Schrittfrequenz und –Länge bis hin zum Absprung
- aufrechte Oberkörperhaltung
- Die letzten drei Schritte zeigen einen besonderen Rhythmus: kurz- lang- kurz; durch einen längeren vorletzten Schritt sinkt der Körperschwerpunkt etwas nach unten und der Beschleunigungsweg zum Absprung hin wird verlängert

(vgl. JONATH/KREMPPEL/HAAG/MÜLLER, 1995, S. 100).

Abschließend ist in Anlehnung an JONATH/KREMPPEL/HAAG/MÜLLER (1995, S. 159) zu erwähnen, dass eine gezielte Anlaufschulung im Grundlagenbereich mit Schülern/innen eher sekundäre Bedeutung hat, da eine Entwicklung der Schnelligkeit, des allgemeinen und des speziellen (die letzten drei Schritte) Laufrhythmus vorrangig sind.

Take Offs aus Skippings

Diese Übung schult alle Kriterien eines richtigen Anlaufs (Kniehub, aufrechte Haltung, etc.)

- Take Off (Steigsprünge) aus dem 3er Rhythmus, letzter in die Weichmatte
- Skippings über 9 Hütchen, dann Take Off in die Weichmatte
- Skippings über 6 Hütchen, 3 Schritte, dann Take Off in die Weichmatte
- 3 Schritte, Skippings über 3 Hütchen, 3 Schritte, dann Take Off in die Weichmatte
- 9 Anlaufschritte, dann Take Off über Hürde in die Weichmatte



Lauf- und Hangsprung

Meiner Erfahrung nach sollte erst ein richtiges Anlauf- Absprungverhalten mittels Schritttechnik erlernt werden, bevor man zum Lauf- oder Hangsprung übergeht. Dennoch dient es der Sprungerfahrung, diese Techniken den Schülern/innen vorzustellen und sie ausprobieren zu lassen.

Pädagogisch orientierte Wettkämpfe

„Gesamtweitsprung“

Jeder/jede Schüler/in springt drei mal mit dem rechten und drei mal mit dem linken Bein. Die Weiten aller sechs Sprünge werden addiert.

Geräte: Maßband, Absprungmarke

„Differenz-Weitsprung“

Je geringer die Differenz zwischen der Weite des „besseren“ und der Weite des „schwächeren“ Sprungbeines, desto besser.

Geräte: Maßband, Absprungmarke

„Toto- Springen“

Es werden Gruppen zu vier Schülern/innen gebildet. Jeder/jede soll seine/ihre und die Weite der anderen Gruppenmitglieder schätzen. Danach wird gemessen und kontrolliert, wer am besten geschätzt hat.

Geräte: Maßband, Absprungmarke, Papier, Stifte

„Zonenspringen“

In der Weitsprunggrube/auf der Weichmatte werden Zonen markiert. Je weiter eine Zone vom Absprung entfernt liegt, desto mehr Punkte kann man erreichen wenn man sie trifft. Der Wettkampf wird in Gruppen durchgeführt, die ihre Punkte zusammenzählen.

Geräte: Zonenmarkierungen (Klebeband, Schnüre)

„Anlaufmeister/in“

Jeder/jede Schüler/in darf ein mal mit fünf, sieben und neun Schritten anlaufen. Die Weiten aller drei Sprünge werden zusammengezählt.

Geräte: Maßband, Absprungmarke

Hürden

Bewegungsanalyse

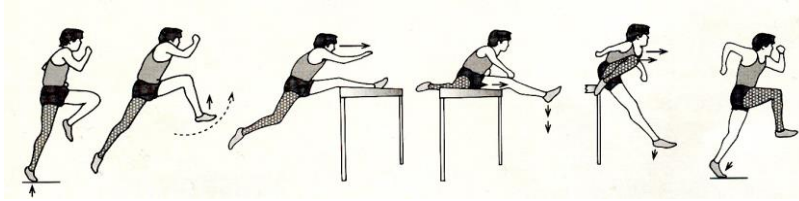
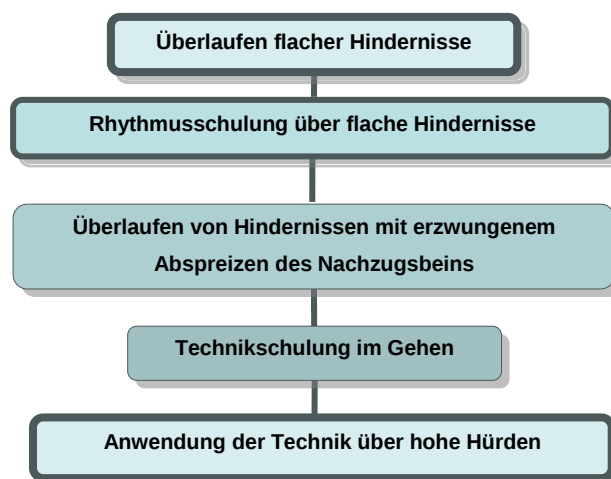


Abbildung: (vgl. Leichtathletik-Training 11/1997)

Eine gute Hürdentechnik zeigt folgende Kriterien:

- schnellkräftiger Abdruck vor der Hürde
- Anheben des Schwungbeines bis über die Waagrechte
- geradliniges Vorschleudern des Schwungfußes, Oberkörpervorlage
- möglichst flaches Überlaufen der Hürde
- schnelles Abstellen des Schwungbeines nach der Hürde
- Nachzugbein aktiv und seitlich abgespreizt über die Hürde ziehen
- aktiver Zwischenhürdensprint
- gleichmäßiger Rhythmus zwischen den Hürden

Methodische Reihe (vgl. Jonath 1995, 319)



Hinweise zum Training

Zum Erlernen des Hürdensprints gilt es einige Aspekte nach JONATH (1995, 317) zu beachten:

- als Hindernisse sollten keine starren und festen Gegenstände benutzt werden, da die Gefahr von Unfällen zu groß ist
- für geeignet erweisen sich
 - Bananenkartons
 - Hütchen
 - Medizinbälle mit Stäben darauf
 - Kinderhürden
 - Schaumstoffteile
 - Matten über Bänke gelegt

wodurch den Schülern die Angst vor Verletzungen genommen wird und der Laufcharakter erhalten bleibt.

- die Abstände zwischen den Hindernissen sollen in mehreren Bahnen unterschiedlich sein, sodass jeder Schüler entsprechend seiner Könnensstufe bzw. Körpergröße gefordert ist.
- beidseitiges Üben dient nicht nur der Beweglichkeitsschulung, sondern auch der Vermeidung von muskulären Dysbalancen

Hürdenkoordination

- Vor- und Rückpendeln des Beins
- Seitwärtspendeln des Beins
- Schleuderbeinimitationen im Stand
- Nachzugsbeinimitationen an der Wand

Hürdengarten

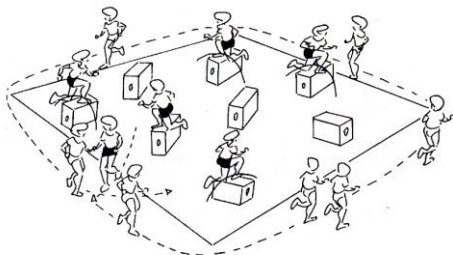
- 5 Hürden, Abstand ca. 5 Fußlängen
- Seitlich der Hürden: linkes und rechtes Bein über Hürden pendeln
- Über die Hürden: Übersteigen jeder Hürde mit links und rechts, dabei 360°-Drehung
- Über die Hürden: Nachziehen links und rechts über jede Hürde
- Über die Hürden: Schleudern und Nachziehen über jede Hürde
 - Zwischen den Hürden weiterspringen
 - Unterschiedliche Armhaltung (in Höhe, Klatschen, vorne gehalten, in Hüfte)
 - Stützkraft entwickeln (Ferse muss hoch sein!)

Übungen zum Überlaufen flacher Hindernisse

Das Überlaufen verschiedener flacher Hindernisse dient einerseits dem Auswärmen, andererseits können die Schüler erste Erfahrungen mit Hindernissen sammeln. KATZENBOGNER und MEDLER (Teil 1, 1993, 68) bieten dazu eine abwechslungsreiche Übungssammlung an:

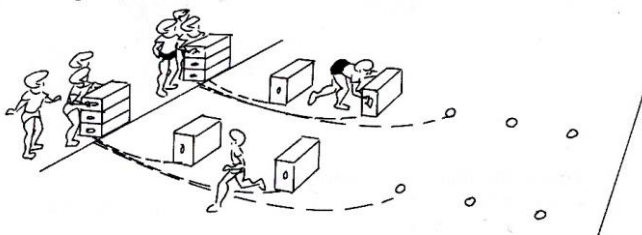
- **Wechsel der Aufgaben**

Die Schüler laufen in Paaren um den Hindernisgarten, ein abgegrenztes Feld, indem zahlreiche Bananenkartons, Schaumstoffteile oder Medizinbälle liegen. Dann läuft einer der beiden los und überwindet eine zuvor festgelegte Zahl an Hindernissen, während sein Partner weitertrabt. Ist die Aufgabe erfüllt erfolgt ein Wechsel. Variation: der erste Schüler überläuft ein Hindernis, sein Partner zwei, der erste drei usw.



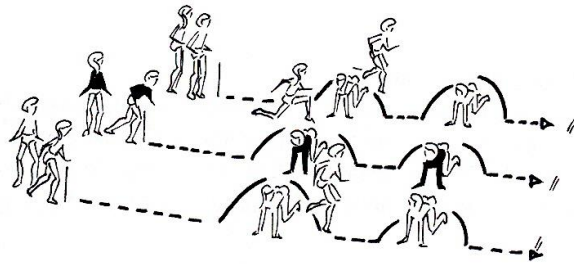
- **Eine Hürdenstrecke auf- und abbauen**

Jede Mannschaft besitzt die gleiche Anzahl an Bananenkartons oder Schaumstoffteilen. Auf der Laufstrecke sind die Stellen gekennzeichnet wo später die Hindernisse aufgestellt werden sollen. Der Startläufer stellt ein Hindernis auf die erste Markierung, läuft zurück und schlägt mit dem zweiten Läufer ab. Dieser transportiert ein weiteres Hindernis zur zweiten Markierung usw. Sind alle Hindernisse aufgestellt, beginnt der zweite Durchgang mit dem Überlaufen aller Hindernisse. Darauf folgt noch ein dritter Durchgang, bei dem die Kinder einzeln ihr Hindernis zurückbringen.



- **Lebende Hindernisstafel**

Jedes Team hat auf seiner Bahn gekennzeichnete Stellen, an denen die Schüler durch Einnehmen der Bankstellung Hindernisse bilden sollen. Der erste Läufer beginnt mit der Bildung des ersten Hindernisses. Sobald dieser die Bankstellung eingenommen hat, startet der zweite Läufer, überspringt den ersten und bildet an der zweiten Markierung das zweite Hindernis. Die Staffel ist zu Ende, sobald das Team alle Markierungen mit „lebenden Hindernissen“ abgedeckt hat.



• Spiele

Durch das Aufstellen zahlreicher flacher Hindernisse können viele Laufspiele eine geeignete Übung für das Erlernen des Hürdenlaufes darstellen:

- Abfangen
- Versteinern
- Kettenfangen etc.

Übungen zur Rhythmusschulung

JONATH (1995, 316) weist darauf hin, dass die Hürden- und Schrittrhythmusschulung immer kombiniert miteinander erfolgen soll.

• „Einer“ (vgl. Katzenbogner/ Medler Teil 1 1993, 75)

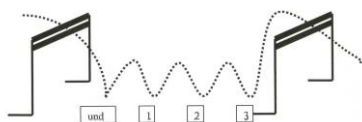
Man stellt Bananenkartons oder Schaumstoffteile so auf, dass die Hindernisse im „Einer“, d.h. mit einem Zwischenschritt, wobei immer dasselbe Bein zuerst das Hindernis überquert, überlaufen werden können. Hierbei empfiehlt es sich, die Übung mit dem besseren und dem schlechter Bein ausführen zu lassen.

• „Zweier“ (vgl. Katzenbogner/ Medler Teil 1 1993,76)

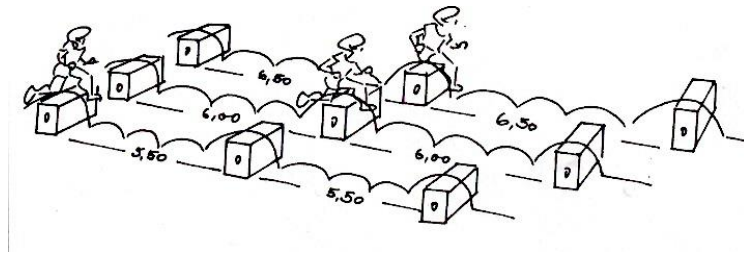
Bei dieser Übung wählt man den Abstand zwischen den Hindernissen so, dass zwei Schritte ausgeführt werden können. Dabei überquerten das rechte und linke Bein abwechselnd die Hindernisse.

• „Dreier“ (vgl. Katzenbogner/ Medler Teil 1 1993,76)

Hier werden die Kartons oder Schaumstoffteile so platziert, dass sie im Dreischrittrhythmus überlaufen werden können. Damit jeder Schüler die Hindernisse mit seiner normalen Schrittlänge überwinden kann, sollten Bahnen mit unterschiedlichen großen Hindernisabständen aufgebaut werden. Somit können größere Kinder größere Abstände durchlaufen, kleinere Schüler engere Zwischendistanzen. Hilfreich ist es als Lehrer den Rhythmus laut mitzuzählen: „eins-zwei-drei- und- eins-zwei-drei“.

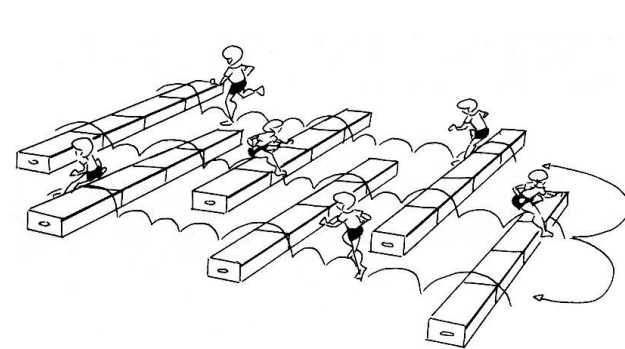


Die Abstände zwischen den Hindernissen sollten zwischen 5,50 und 6,50 Metern liegen.



- **„Einer und Dreier“** (vgl. Katzenbogner/ Medler Teil 1 1993, 77)

Stellt man die Kartons versetzt auf, so können die Schüler in eine Richtung im Einser- und in die andere im Dreierhythmus die Hindernisse überlaufen. Durch Rhythmusvorgabe mittels Musik ergibt sich eine zusätzliche Aufgabe.



- **Staffeln**

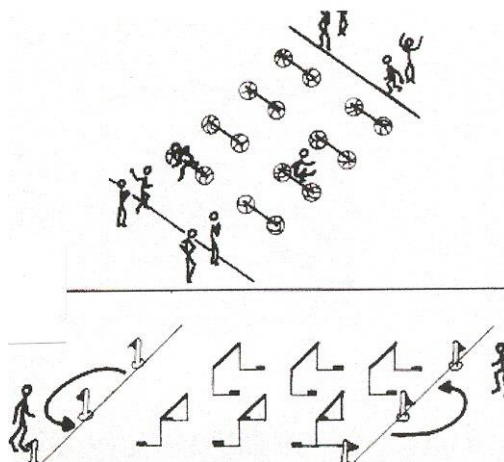
Je nach der Art der Hindernisse und den Abständen dazwischen lassen sich reizvolle Hindernisstaffeln zusammenstellen:

- 1) Hürdenpendelstaffel (Jonath 1995, 319)

Überlaufen mehrerer Medizinballhürden

- 2) Verfolgungsjagd (Jonath 1995, 319)

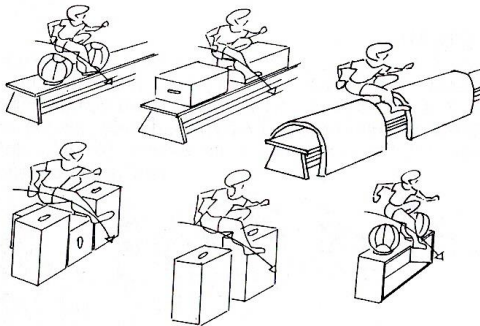
Verfolgungsjagd über Kinderhürden. Ein Schüler versucht den anderen einzuholen.



1) oben 2) unten

Übungen zur Schulung des Nachzugsbeins

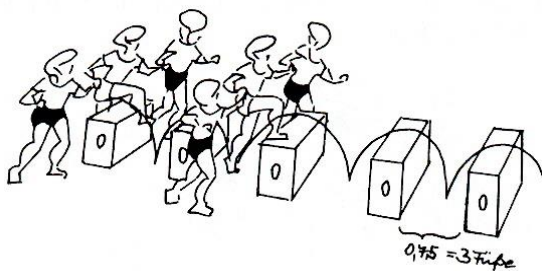
„Für eine kindgemäß-ganzheitliche Ausbildung des Hürdenlaufens sind alle Hürdenzusammenstellungen von Interesse, die den Hürdenschritt auch im weiteren Verlauf des Ausbildungsprozesses zwingend gestalten. Dazu gehören die Gassen für deinen gezielten Schwungbeineinsatz und seitliche Erhöhungen für den betonten Nachziehbeineinsatz. Der Bananenkarton ist dabei ein wertvolles Hilfsmittel, mit Medizinbällen, Bänken, Kastenteilen und Matten lässt sich jedoch auch eine ganze Menge gestalten.“ (Katzenbogner/ Medler Teil 1 1993, 90)



Übungen zur Techniks Schulung

- **Übersteigen mit zwei Helfern** (vgl. Katzenbogner/ Medler Teil 1 1993, 87)

Die Hindernisse werden in kurzen Abständen (drei Fußlängen) hintereinander aufgestellt. Jeweils zwei Schüler helfen einem anderen durch Handhaltung beim Übersteigen der Hindernisse. Da kein Zwischenschritt bei dieser Übung vorgesehen ist, wäre es ohne Partnerhilfen schwierig für den Athleten, das Gleichgewicht zu halten. Beobachtungskriterien: Nachzugs- und Schwungbeineinsatz.



- **Hürdengehen** (vgl. Katzenbogner/ Medler Teil 1 1993, 89)

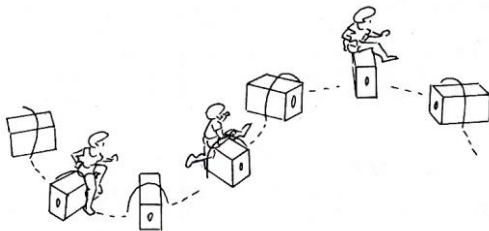
Eine Strecke wird mit Bananenkartons in einem Abstand von 1,50 Metern, das entspricht ca. sechs Fußlängen, aufgebaut. Der Schüler versucht nun ohne Partnerhilfe die Hindernisse mit einem Zwischenschritt zu übergehen. Dabei ergibt es sich, dass die Hindernisse abwechselnd mit rechts und links überstiegen werden. Beobachtungskriterien: beidseitige Ausbildung des Nachzugs- und Schwungbeineinsatzes.

Anwendung der Technik über hohe Hürden

Je vielseitiger und abwechslungsreicher die neu erlernte Technik geübt wird, desto eher festigt sie sich.

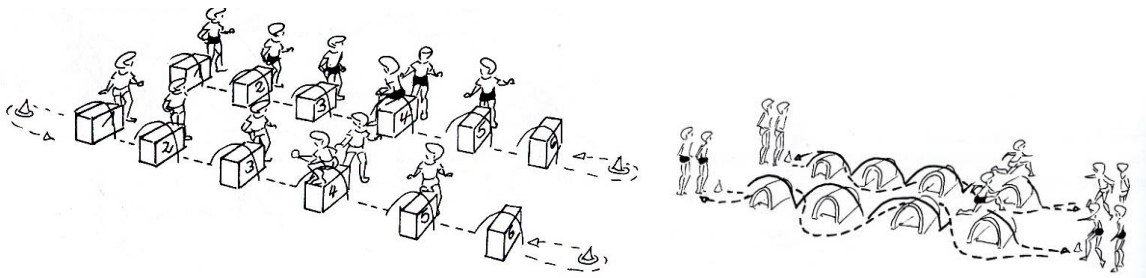
- **Gestaltung der Hürdenstrecke** (vgl. Katzenbogner/ Medler Teil 1 1993, 95)

Man baut eine Slalom- oder Halbkreisstrecke auf.



- **Nummernsprint mit Hürden** (vgl. Katzenbogner/ Medler Teil 1 1993, 96)

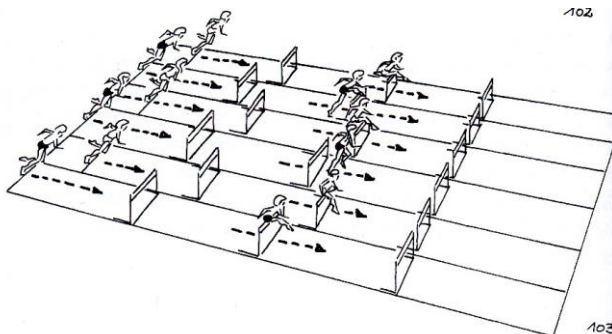
Die Läufer einer Mannschaft erhalten verschiedene Nummern. Der Schüler mit der Nummer Eins steht neben der ersten Kartonschachtel, derjenige mit Nummer Zwei neben dem zweiten Hindernis usw. Ruft der Lehrer eine Zahl, so muss der Schüler mit dieser Nummer zum Anfang der Strecke laufen, dann über die Hindernisse sprinten und wieder zu seiner Hürde zurückkehren. Der Schnellere gewinnt.



- **Wechsel von Sprungbahn und Slalom** (vgl. Medler 2000, 115)

- **Differenzierter Hürdensprint** (vgl. Medler 2000, 85)

Es werden Hürdenstrecken mit unterschiedlichen Abständen aufgebaut, sodass jeder Schüler die Hürden im Dreischrittrhythmus überlaufen kann. Die letzten Hürden befinden sich dabei alle auf gleicher Höhe. Die leistungsschwächeren Mannschaften laufen gegen leistungsstärkere Teams.



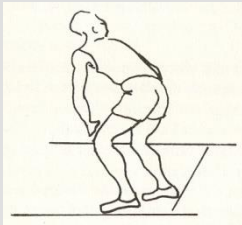
Staffel



Abbildung: Staffelübergabe (Rolf DOBER, www.sportpaedagogik-online.de)

Abbildung: Staffelübergabe (Rolf DOBER, www.sportpaedagogik-online.de)

Ablaufposition



- Hochstart
- kurz vorm Ablaufen Gewichtsverlagerung nach vorne

Abbildung: Ablaufhaltung (JONATH/KREMPEL/HAAG/MÜLLER, 1995, S. 246)

Methodische Reihe



Abbildung: Methodische Reihe Staffel (vgl. KATZENBOGNER/MEDLER, 1993, S. 99)

1.) Übungen zum Treffen von Zielflächen

- **Wendestaffel**

Die Schüler/innen werden in Gruppen geteilt und stellen sich hintereinander entlang einer Startlinie auf. Die Startläufer/innen sprinten auf ein Signal hin um ein Wendemal (Hütchen o. ä.), zurück zur Gruppe und klatschen mit dem/der zweiten Läufer/in ab.

- **Abklatschen von hinten mit „Hopp“**

Die Paare laufen hintereinander im Feld umher. Ruft der/die hintere Schüler/in „Hopp“, streckt der/die vordere seinen/ihren Arm nach hinten, und sein/ihr Partner klatscht ab. Dann Wechsel der Positionen.

2.) Übungen mit Geräteübergabe

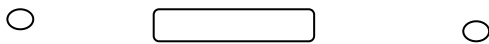
Geräte: Tennisbälle, Staffelstäbe, Schleifen, Papierknäul etc.

- **einfache Staffeln** mit Geräteübergabe: Pendelstaffel, Wendestaffel, Hindernisstaffel

- **einfache Staffeln** mit Übergabe eines Staffelstabes

„Bankstaffel“

Alle Teammitglieder sitzen auf einer Bank. Der Übernehmende steht am Ende der Bank und wartet bis der Übergebende eine Runde gelaufen ist.



3.) Übungen zum Erlernen der Stabwechsel- Technik

Es gibt verschiedene Arten den Staffelstab zu übergeben. In der Schülerklasse empfehle ich den *Schubwechsel*, da diese Technik ein sicheres Übergeben gewährleistet und dennoch kaum Zeitverlust bedeutet.

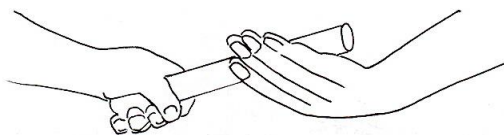


Abbildung: Schubwechsel (KATZENBOGNER/MEDLER, 1993, S. 102)

- der annehmende Arm wird geradlinig bis auf Schulterhöhe nach hinten gestreckt
- Hand weit geöffnet
- Handfläche zeigt nach oben
- Staffelstab vom Übergebenden in die Hand gelegt

Um ein Auflaufen des/der übergebenden Schülers/in zu verhindern, ist es notwendig, den Stab kurz vor der Übergabe von der linken in die rechte Hand zu wechseln. Demnach sollen die Kinder sich folgendes merken:

- ☞ rechte Hand übergibt
- ☞ linke Hand übernimmt
- ☞ Übergebende laufen am linken Laufbahnrand
- ☞ Übernehmende warten am rechten Laufbahnrand

Daraus ergibt sich, dass der/die übernehmende Schüler/in auf die Innenseite der Laufbahn wechseln muss, um den Stab dem nächsten mit rechts zu übergeben.

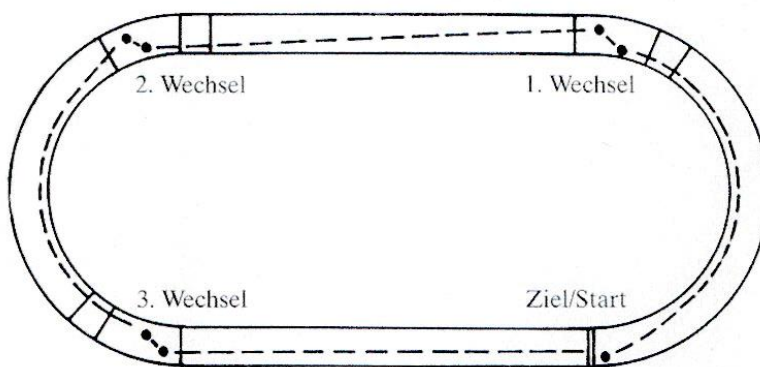


Abbildung: Laufwege beim Innenwechsel (1 Bahn); (JONATH/KREMPEL/HAAG/MÜLLER, 1995, S. 247)

Übungen

- Die Schüler/innen sitzen hintereinander und üben die Übergabe im Sitzen

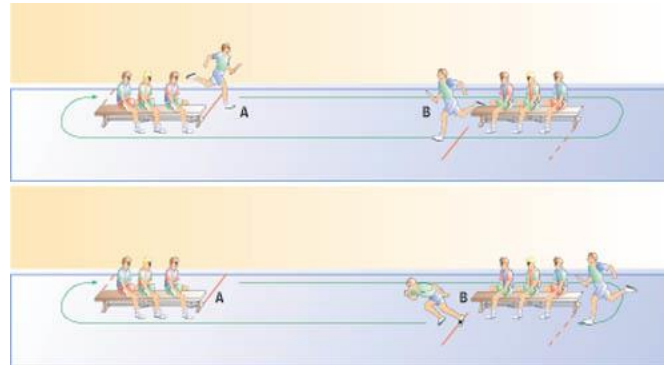


- Üben während die Staffelgruppe langsam trabt
- 2er Wechsel auf einer Geraden

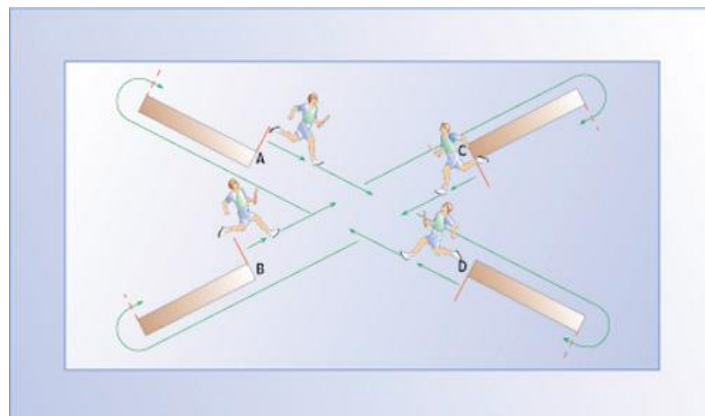
4.) Übungen zum Erlernen des Ablaufverhaltens

- „Bankstaffel“

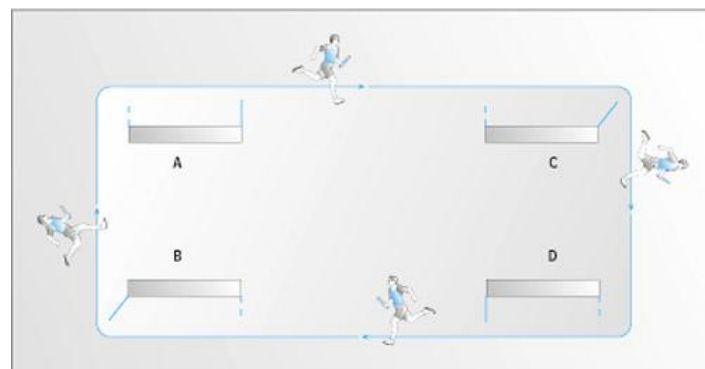
- die Kinder sitzen hintereinander auf der Langbank
- das annehmende Kind steht an der Startlinie
- das abgebende Kind läuft um die Bank
- das annehmende Kind läuft ab, sobald der Abgeber die Ablaufmarke erreicht



- Diagonalstaffel



- Rundenstaffel



Hochsprung

Bewegungsanalyse

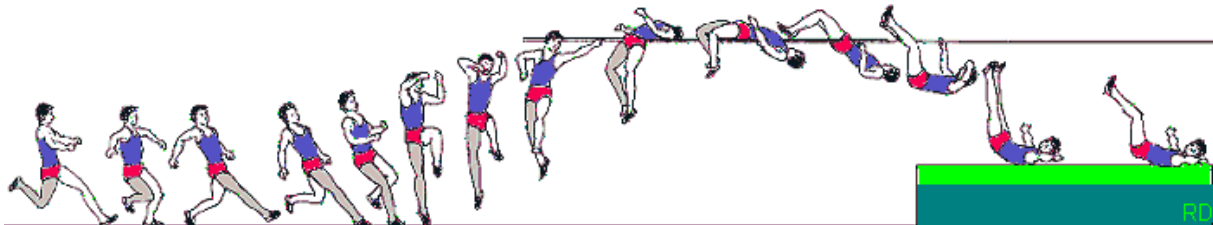
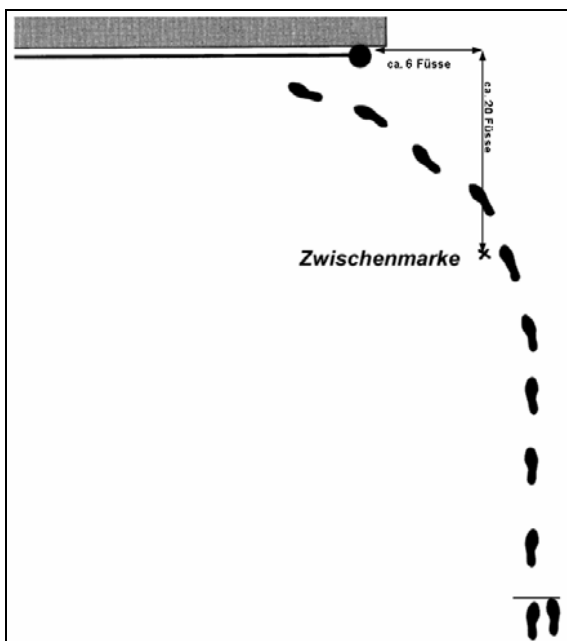


Abbildung: Hochsprung (www.sportpaedagogik-online.de)

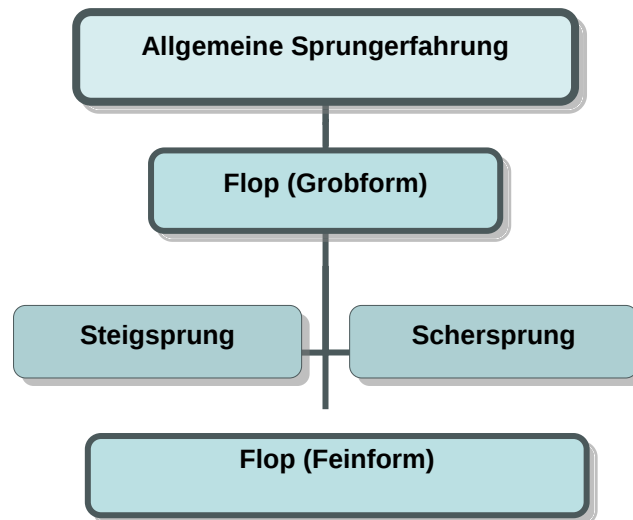
9 Anlaufschritte (ab einer Höhe von 1,35m)



Beobachtungskriterien

- Anlauf: Steigerungslauf zuerst geradlinig, dann in die Kurve
- Innenlage in den letzten drei Schritten
- 7-9 Schritte, 11 Schritte für 2m-Springer
- Absprung: Schwungbeineinsatz
- Oberkörper im Absprung aufrecht, KEINE Rückenlage !!!
- Absprung von der Latte weg, KEIN in die Latte springen !!!
- Lattenüberquerung: Überstreckung der Hüfte
- Kopf in den Nacken

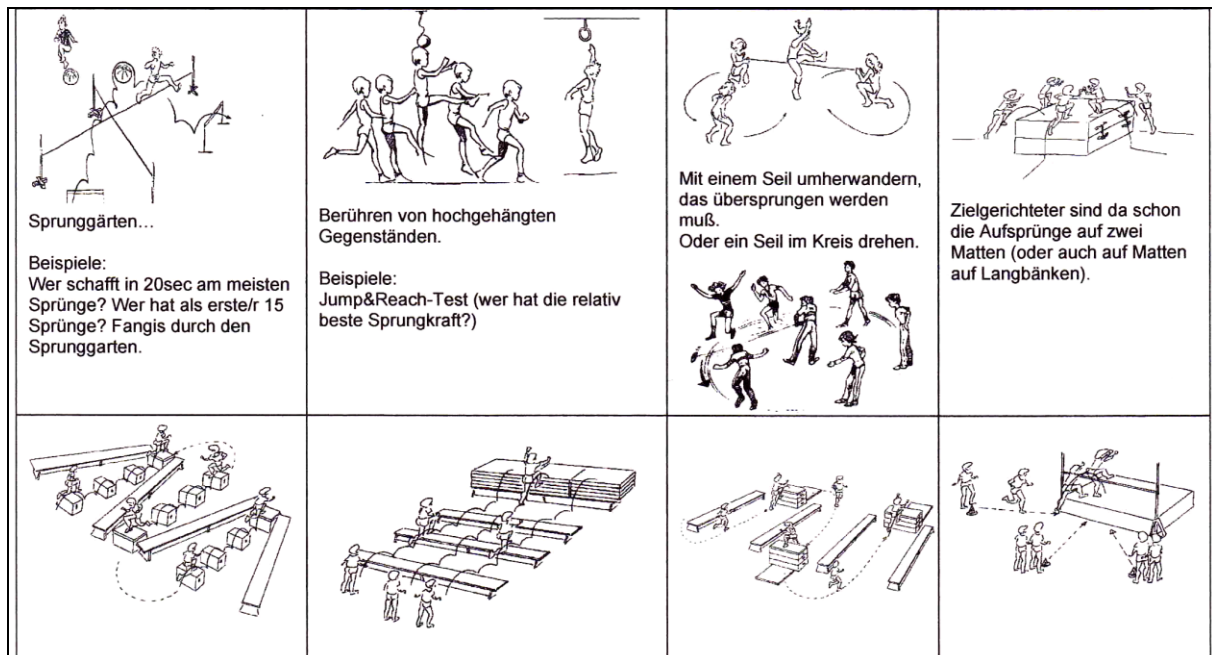
Methodische Reihe



Übungen zur allgemeinen Sprungerfahrung

Im Schüleralter sollte anstelle der Hochsprunglatte eine Gummischnur verwendet werden, da sie einerseits das Verletzungsrisiko mindert und andererseits zeitsparender ist.

Unter Sprungerfahrung versteht man verschiedene Sprünge auf die Matte, mit oder ohne Schnur.

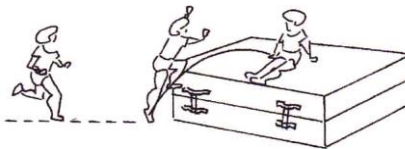


Anlauf frontal zur Matte

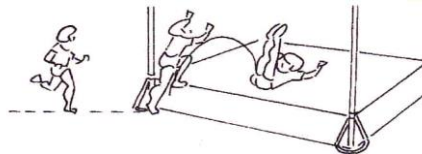
- Absprung einbeinig, Landung auf den Füßen
- Absprung einbeinig, Rolle
- Absprung einbeinig, erfundene Sprünge
- Sprünge zu zweit, zu dritt
- Sprünge mit Drehung

**Anlauf schräg geradlinig zur Matte**

- Absprung einbeinig, erfundene Sprünge



- Landung im Langsitz



- Landung am Rücken, Füße in die Luft
- Landung am Rücken, Füße in die Luft, Gesäß soll zur Schnur schauen (Rotation um die Körperachse) ⇒ **Flop (Grobform)**

Steigsprünge auf die Matte

Der Anlauf ist bereits kurvenförmig (7Anlaufschritte) und durch Hütchen markiert.

- Steigsprung auf die Matte, Arme normal
- Steigsprung auf die Matte, Arme in Hüfte gestützt
- Steigsprung auf die Matte, Arme nach oben strecken

Wichtige Beobachtungskriterien

! Kurveninnenlage

! Schwungbein lange in der Waagrechten halten

! Sprungbein lange nach hinten-unten strecken

! Oberkörper bleibt im Absprung aufrecht

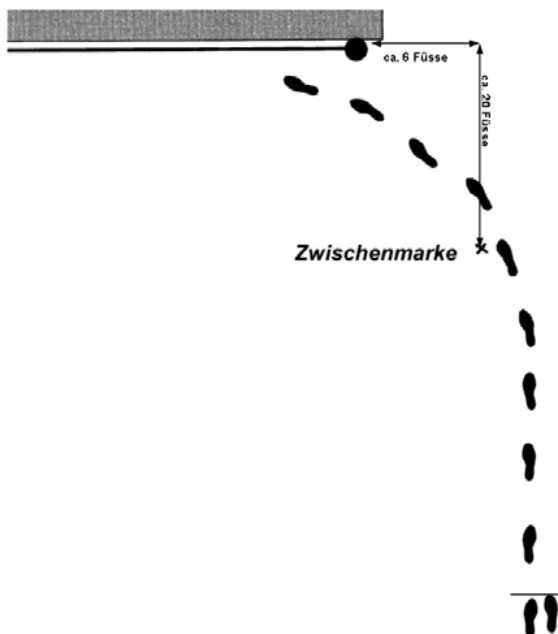
Schersprünge auf die Matte

Der Schersprung ist eine wichtige Übung für das Üben des richtigen Anlauf-Absprungverhaltens. Hierbei werden beide Beine gestreckt vor dem Körper gekreuzt.



Flop (Feinform)

Flopp aus 9 Anlaufschritten (ab ca. 1.35m)



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.
- 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 Steig-Streckung) anwenden!

Lattenüberquerung

Was ist bei einer korrekten Lattenüberquerung zu beachten?

- Körper bogenförmig durchbiegen
- Kopf in den Nacken nehmen
- Becken nach oben drücken
- Füße hängen lassen

Welche Übungen zur Verbesserung der Lattenüberquerung gibt es?

- Brücke machen
- Limbo tanzen
- Brücke auf Kasten machen
- Standflop
- Kräftigung der Bauchmuskulatur