

<p><b>a) Schersprung aus 5 Anlaufschritten</b></p>	<p><b>b) Flopp aus 7 Anlaufschritten (bis ca. 1.35m)</b></p> <p><b>Zwischenmarke/Beginn Kurvenlauf:</b> Bei 7-Schrittanlauf: <b>4-letzter Bodenkontakt</b></p> <p><b>Abmessen Grob:</b> 3 Schritte ab Mattenmitte nach aussen und dann 3 Schritte nach hinten</p> <p><b>Abmessen Genauer:</b> 4 Füße vom Ständer weg nach aussen und dann 14 Füße nach hinten.</p>
<p><b>c) Flopp aus 9 Anlaufschritten (ab ca. 1.35m)</b></p> <p><b>Zwischenmarke/Beginn Kurvenlauf:</b> Bei 9-Schrittanlauf: <b>5-letzter Bodenkontakt</b></p> <p><b>Abmessen:</b> 6 Füße vom Ständer weg nach aussen und dann 20 Füße nach hinten.</p>	<p><b>Wichtig beim Anlauf:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>» Anlauf <b>IMMER als deutlichen Steigerungslauf</b> fordern!</li> <li>» Anlauflänge 7-9 Schritte genügt für Jugendliche (11er ist für 2m- Springer berechnet!)</li> <li>» Umlaufmarke erst ab 7 Schritten nötig</li> <li>» Es muß eine deutliche Kurven-Innenneigung sichtbar sein.</li> <li>» 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.</li> <li>» Absprungrhythmus am Schluss immer: TA-TAMM (v.a. kurzer, aktiver letzter Schritt)</li> <li>» Beim Absprung streng auf korrekten Absprungfuss-Winkel (2-letzter und letzter Schritt) und eine hohe latten-nahe Schulter achten</li> <li>» Auch nach Einführung des Flops den Schersprung in jedem Hoch-Training zum Einspringen (Festigen der Steig-Streckung) anwenden!</li> </ul>

Methodische Hinweise		Kernelemente
<ul style="list-style-type: none"> <li>» Ganzheitlichkeit (Anlaufen+Springen)</li> <li>» Verwendung von Krossbändern, Absperrband oder Gummiseilen</li> <li>» Auch Straddle erlernen für Vielseitigkeit und um Angst vor der Latte zu reduzieren</li> <li>» Oft im Bereich -10cm bis -20cm der Maximalleistung trainieren</li> </ul>	<p><b>Lernhilfen, Techniktraining</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Markierungen für Anlaufweg und Absprungstelle (Kreide, Klebeband)</li> <li>• Bewegungsverwandtschaften ausnutzen (z.B. Rückwärtsdunking aus Bogenanlauf in höhen-angepassten Basketballkorb)</li> <li>• Metapher: auf fliegendem Teppich über die Latte gleiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Rhythmus von Anlauf und Absprung (tam-ta-tam)</li> <li>+ korrekter und aktiver Fussaufsatz</li> <li>+ Ganzkörperstreckung</li> <li>+ hoher Schwungbeineinsatz</li> <li>+ vertikaler Absprung, Aussenschulter hoch</li> <li>+ Anlaufgestaltung (Bogenanlauf beim Flop)</li> <li>+ koordinierter Armeinsatz</li> <li>+ optimale Lattenüberquerung</li> </ul>
	<p><b>Zwingende Übungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sprung auf einen Mattenberg um den Absprung in vertikaler Richtung zu schulen</li> <li>• Sprung- und Laufschiene über Hindernisse wie z.B. LA-Test 4.2</li> <li>• Frontalsprünge mit halber Drehung und Rückenlandung (Erzwingen der Drehung)</li> </ul>	