

Einführungslektion

Stoffauswahl	Organisation	Material
<p>Kenntnis des Rhythmus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - an Ort, im Rhythmus des Dreisprunges springen; dasselbe im Marschieren. - im Rhythmus des Dreisprunges auf Matten springen; 3-4 Anlaufschritte. - dasselbe mit Zwischenräumen zwischen den Matten; 3-4 Anlaufschritte. - über Medizinbälle springen. 	<p>L L R L L R</p>	<p>Matten, Kreidemarkierungen Matten</p> <p>Medizinbälle</p>
<p>Gleichgewicht im Sprung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Zickzacksprünge zur Verbesserung des Gleichgewichtes - dasselbe auf dem linken Bein (Matten näher) - dasselbe auf dem rechten Bein 		<p>Matten</p>
<p>Wettkampf:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 Hindernisse vor der Sprunggrube aufstellen; mit 3-4 Anlaufschritten einen Dreisprung über die Hindernisse in die Sprunggrube ausführen. Die Hindernisse sollen so aufgestellt werden, dass 3 Sprünge gleicher Länge entstehen. 		<p>Hürden, Kasten-elemente, Medizinbälle, Langbänke usw.</p>
<p>Anstreben des Wegstossens:</p> <ul style="list-style-type: none"> - über verschiedene Hindernisse von einem Bein auf das andere abtossen; 3-4 Anlaufschritte. - 5 Hindernisse mit gleichmässigem Abstand vor der Sprunggrube aufstellen; die Hindernisse überspringen und mit einem Sprung in die Grube abschliessen. 	<p>1 2 3</p>	<p>Hürden, Stäbe</p>

Schulungslektion

Stoffauswahl	Organisation	Material
<p>Dreisprung mit Dreischrittanlauf:</p> <ul style="list-style-type: none"> - richte die Aufmerksamkeit auf die gleiche Länge jedes Sprunges, flache Sprünge. - beachte die Technik: aktives Abtossen des Fusses, kräftiges Einsetzen des Schwungbeines und der Arme. 		
<p>Dreisprung mit 3-4 Anlaufschritten (später 5-7 Schritte);</p> <ul style="list-style-type: none"> - Übung für eine gute Verteilung der 3 Sprünge - welche Teillänge sollten deine 3 Sprünge gemessen an der erreichten Gesamtlänge haben? Kontrolle der Länge jedes Sprunges (Gruppenarbeit). - basierend auf der prozentualen Verteilung der 3 Sprünge (hop, step, jump) in 35%/30%/35%, Markierungen (Kreide, Schuh...) für jeden Absprung anbringen (vom Durchschnittsresultat des Athleten ausgehend). Messe jeden Sprung in Fusslängen. 		
<ul style="list-style-type: none"> - kleiner Wettkampf: schätze die Länge der 3 Teilsprünge. Wer kommt der Schätzung am nächsten? 		<ul style="list-style-type: none"> - Kreide, Markierungen (Hütchen) - Messband
<p>Anlaufkontrolle:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mit 8-15 Schritten wie für einen Sprung anlaufen, dabei die letzten Schritte gut rhythmisieren. Die Distanz kontrollieren; 6-10 Versuche. 	<p>8 - 15 SCHRITTE</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Messband
		<ul style="list-style-type: none"> - 2 Stäbe oder Speere, Gummileine, Messband
<p>Wettkampf:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dreisprung ohne Anlauf; der 3. Sprung wird über eine Latte auf 40, 60 oder 80 cm Höhe ausgeführt. Wer springt am weitesten? - Variante: wer macht die technisch schönsten Sprünge (ohne Messung der Weite)? Punktegebung durch die Kollegen. 	<p>HOP STEP JUMP</p>	

Trainingslektion

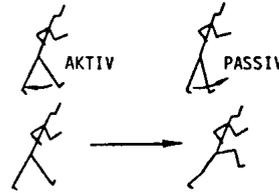
Stoffauswahl

Organisation

Material

Aktives Bodenfassen

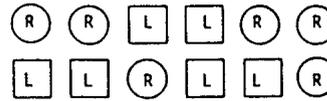
- wie ein Paradesoldat laufen, mit gestreckten Beinen aber leicht vorgeneigtem Körper; aktive Bewegung von vorne nach hinten (Trottinetttschritt). Achtung: das Bein wird passiv nach vorne aber aktiv nach hinten geführt. Auch mit Stoppuhr/Zeitmessung. Ausführung über 30-60 m, dann auslaufen. Nach jedem Schritt abstoßen.



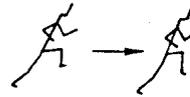
- Stoppuhr

Anpassungsfähigkeit der Sprünge: Sprungvariationen, Mehrfachsprünge

- mit Matten, Reifen oder anderem Material am Boden:
 - Sprünge rrlrrr...
 - Sprünge lrrllr...
 - Sprünge llrrllr...
 - Sprünge rrlrrl...
- Variationen: Durchgänge im Wechselschritt, mit geschlossenen Beinen oder auf einem Bein.
- Zu zweit: der erste führt ein Muster aus, der zweite muss die Sprungfolge exakt übernehmen.



- Matten
Reifen
Hürden
Medizinbälle



Schätzwettkämpfe:

- Ein Sprung wird gemessen, dann wird das Messband weggelegt. Nun muss jeder schätzen, welche Distanz er in seinem Dreisprung überspringen wird; Ausführung mit 3-4 Anlaufschritten (auch ohne oder mit nur 1 Anlaufschritt), zu zweit oder in Gruppen. Wer am nächsten an seine Schätzung kommt, hat gewonnen.



- Messband
Schaufel
Rechen

- Variante:
- zwei Dreisprünge aneinandergereiht oder andere Sprungkombination.
 - mit Handicap: der Schwächere nimmt als Bonus die auf seinen Partner eingebüßte Distanz in den zweiten Sprung mit; kann er seinen Partner übertreffen?