

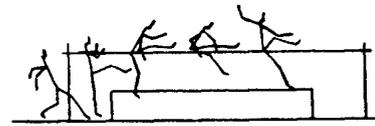
Stoffauswahl

Organisation

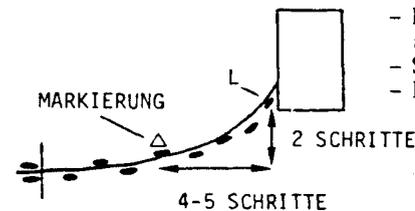
Material

Einführungslektion

- Hopserhüpfen
vw hoch (aktives Aufsetzen, hoher Knieeinsatz, Sprungbein lange durchgestreckt)
- Schersprünge aus
Anlauf Flop Anlauf, das heisst geradlinig senkrecht zur Latte und die 4 letzten Schritte auf einer Kurve (Alphornform)
Anweisung: Ich bleibe gross beim Absprung
- idem, mit Landung auf dem Sprungbein, Blick und schwingbeinseitiger Arm zur diagonalen Ecke zeigend; Fallenlassen auf die Schulter der Schwingbeinseite
- Landung auf der Matte
starrer Mann: aus dem Stand auf der Hochsprungmatte gestreckt rw fallen lassen
- Erfassen der Körperstreckung idem, Hüfte vorgeschoben, Kinn auf der Brust, Landung auf dem Rücken (Lendenwirbel, Schulterblatt, Schulter)
- idem, mit vorangehendem Sprung
- Umfallen auf das schwingbeinseitige Schulterblatt, aus seitlicher Aufstellung zur Matte; vorgeschobene Hüfte, Kinn auf der Brust, Körperstreckung
- idem, mit leichtem Absprung (1 Schritt und Schwingbeineinsatz)
- 3-Schritte-Anlauf und Einsatz des Armes, Blick in die diagonale Ecke
- Verbindung Anlauf - Sprung: vorhergehende Punkte sind stets zu beachten. Als Standardanlauf gilt: 2 Gehschritte in der Verlängerung der Ständer, dann 5 Schritte senkrecht dazu. Ab dieser Marke 4 Anlaufschritte in Kurvenform. Falls der Anlauf verlängert werden soll, werden 3 Gehschritte, die 2 Laufschritten entsprechen, auf der Senkrechten vor der Marke für die Kurve angefügt.
Anweisung:
- Knie des Schwingbeines gegen den zweiten Hochsprungständer, vorwärts-hoch gerichtet
- Armeinsatz und Blick in die diagonale Ecke
- Lauf progressiv gesteigert - nicht zu schnell -
- ich bleibe gross beim Absprung
- Sprungerfolg 2-3 Sprünge auf 3 verschiedenen, den Schülern angepassten Höhen mit Elastic ausführen (Beispiel für die Kleinen 95/105/115 cm, für die Grösseren 130/140/150 cm). Der Leiter notiert, auf welcher Höhe jeder einzelne die Latte überqueren kann. Zum Schluss springt jeder Schüler über die vom Leiter angegebene Höhe; die Stunde soll mit einem gültigen Sprung beendet werden.



- Hochsprunganlage
- Gummiseil

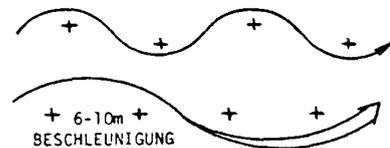


- Hochsprunganlage
- Sprunglatte
- Kreide

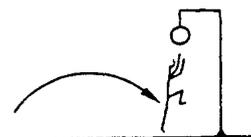
Schulungslektion

- Spezifische Vorbereitung für den Anlauf - Absprung:
 - Slalomlauf (Spüren des Bodendrucks)
 - Achterlauf
 - Lauf im Kreis mit gesteigerter Geschwindigkeit
 - Absprung aus dem Lauf im Kreis (Zwischenschritte)
 - idem aus Hopserhüpfen

Alle Übungen beidseitig und in beiden Laufrichtungen ausführen!
- Sprünge mit Orientierung gegen oben: Absprung nach oben aus dem Kurvenlauf zum Berühren von aufgehängten Objekten (guter Absprung, Beobachten des Aufstieges)
- Koordination der Verbindung Lauf - Sprung und Einsatz der Schwungelemente, das heisst Arme und Knie des Schwungbeines:
 - Änderung des abwechselnden Rhythmus' der beiden Arme, Vorbereitung zum Doppelarmeinsatz beim vorletzten Anlaufschritt. Progressives Vorgehen für Schüler mit Problemen:
 - Einüben der 3 letzten Schritte im Gehen mit Imitation der Schwungelemente (Arme auf Kopfhöhe, Oberschenkel des Schwungbeines parallel zum Boden)
 - idem, aber in langsamem Laufschrift, bis der Rhythmus erfasst wird
 - Steigsprünge mit mittlerem Anlauf und 3-4 Schritten in der Kurve



- Malstäbe



- Aufgehängter Ballon



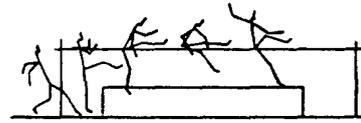
Stoffauswahl

Organisation

Material

- Schersprünge

- Schersprünge mit Flopanlauf (Beschleunigung der letzten Schritte, Rhythmus, aufrechte Körperhaltung, Einsatz der Schwungelemente)
Die Sprunghöhe soll so gewählt werden, dass der Sprung gelingt.
Mögliche Form:
nach Versuchen auf 3 verschiedenen Höhen: wem gelingt dreimal hintereinander ein gültiger Sprung?



- Hochsprunganlage
- Gummiseil

- Technischer Wettkampf:

6 Sprünge mit 6-8 Anlaufschritten. Jeder gültige Sprung zählt 2 Punkte; zusätzliche Punkte werden für richtige technische Ausführungen gegeben; auch ein ungültiger Sprung kann zu Punkten führen. Beispiel: 1 Punkt für den gleichzeitigen Einsatz beider Arme, 1 Punkt für den korrekten Einsatz des Schwungbeines, 1 Punkt für den richtigen Anlaufrythmus usw.

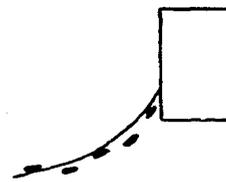


- Sprunglatte
- Wettkampfbrett

Trainingslektion

- Verbesserung des Anlaufrythmus und Kontrolle der letzten Anlaufschritte:

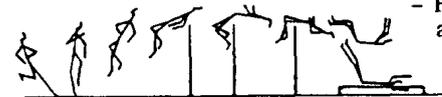
- Automatisierung des Anlaufrythmus mit auditivem Hilfsmittel (klatschen, laut Schritte zählen, Tamburin)
- Kontrollieren der 3-4 letzten Anlaufschritte durch Markieren (der letzte Schritt darf nicht von der Kurve abweichen)



- Kreide

- Verbesserung der Sprungtechnik:

Man soll immer auf einen guten Anlauf achten, da die weitere Abfolge des Sprunges davon abhängt!
- 8-Schritt-Anlauf:
- regelmässige Rhythmussteigerung im Anlauf
- Körper in der Kurve nach innen geneigt
- letzter Anlaufschritt auf der Kurve
- aktives Bodenfassens in der Sprungrichtung
- Absprung:
- aufrechter, hoher Oberkörper
- energischer Einsatz der Schwungelemente
- vollständige Streckung des ganzen Körpers
- Mögliche Anweisungen zur Verbesserung der Streckung nach dem Absprung:
- du musst mit den Schultern Widerstand leisten, und erst wenn die Streckung fertig ist, kannst du deine Schultern gehen lassen, um die Rotation einzuleiten (um einen vertikalen und nicht einen zur Latte gerichteten Abstoss zu erreichen).
- für die Überquerung der Latte und die komplette Streckung sollst du dich auf einen eingebildeten Punkt an deinem Fussende konzentrieren, um die Streckung der Hüften und das Grösserwerden noch zu verstärken: gleichzeitig erreichst du damit, dass das Knie des Schwungbeines nach unten geführt wird.
- andere spezifische Anweisungen je nach Bedürfnis jedes einzelnen Athleten

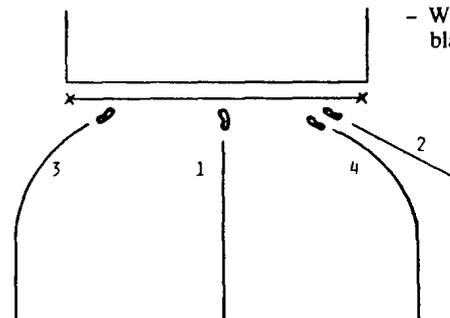


- Hochsprunganlage

- Mehrkampf Hochsprung:

- Hocksprung von vorne mit dem Sprungbein (1)
- Steigsprung (evtl. Schersprung) aus schrägem Anlauf mit dem schwachen Bein (Schwungbein) (2)
- Steigsprung (evtl. Schersprung) aus dem Flopanlauf mit dem Sprungbein (3)
- Hochsprung aus dem Flopanlauf mit dem schwachen Bein (Schwungbein) (4)

Der Hochspringer hat auf jeder Höhe nur einen Versuch. Wenn der Versuch misslingt, darf er diese Technik im Wettkampf nicht mehr anwenden. Das Endergebnis ergibt sich aus der Summe der Endhöhen in jeder Technik. Diese Varianten geben Aufschluss über den Grad des Sprungvermögens und befriedigen ausserdem den Wettkampftrieb der Kinder, ohne unkontrollierbare Fehlentwicklungen zu provozieren. Dieser Wettkampf kann auch mit Anfängern oder in einer Schulungslektion durchgeführt werden.



- Wettkampfbrett