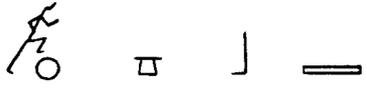
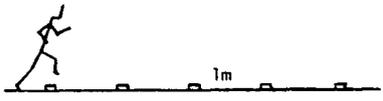
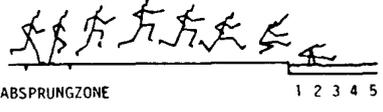
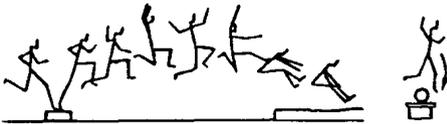


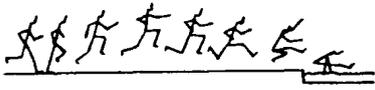
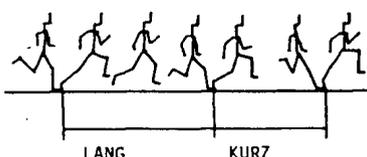
Einführungslektion

Stoffauswahl	Organisation	Material
<ul style="list-style-type: none"> - Erlernen des Absprungs: Aus dem Laufen über Hindernisse springen; die Hindernisse können von allen Seiten übersprungen werden (Einsatz des Schwungbeins, Impuls nach vorne, Dehnung der Muskelkette Fuss-Becken, Schulter auf der Sprungbeinseite) 		Kastenelemente, Hürden, Pneus, Medizinball, Reifen
<ul style="list-style-type: none"> - Einbeinspringen: Dasselbe, aber auf einem Bein (wenig Raum zwischen den Hindernissen) 		
<ul style="list-style-type: none"> - Steigerungslauf: Langsam bis zu einer festgelegten Marke laufen, dann 3, 4, dann 5 Laufschrte in steigendem Tempo bis zum Sprung ausführen; Unterstützung durch akustisches Signal-Tamburin, Klatschen-ta-ta-tam (Einsatz des Schwungbeins) 		Markierungshütchen
<ul style="list-style-type: none"> - Rhythmus des Anlaufes: Auf dem Boden Markierungen in regelmässigen Abständen von ca. 1m über 15-20 m anbringen (d.h. 1 Schritt zwischen den Markierungen). Ziel: schnell laufen <ol style="list-style-type: none"> 1. mit regelmässiger Kadenz 2. mit steigender Kadenz 3. mit progressiv steigender Kadenz 		Hürdenlatten Kreidelinien Springseile Speere
<ul style="list-style-type: none"> - Verbindung Anlauf-Absprung: Nach 5-6 progressiv gesteigerten Anlaufschritten orientiere ich meinen Impuls nach vorne. 		
<ul style="list-style-type: none"> - Dasselbe mit Absprungzone und Wettkampf: Mit 6 Anlaufschritten den Impuls in der Absprungzone ausführen und dabei möglichst viele Punkte erzielen. Markierungen auf verschiedener Distanz für 1, 2, 3...5 Punkte. <ol style="list-style-type: none"> a. Wer erzielt die höchste Gesamtpunktzahl nach 3/5 Durchgängen? b. Welche Mannschaft erreicht die höchste Punktzahl nach 3 Durchgängen (Mannschaften nach vorangegangenem Einzelwettkampf ausgleichen zusammenstellen)? 		Markierungshütchen Resultatblätter

Schulungslektion

<ul style="list-style-type: none"> - Erarbeiten von Impuls, Absprung: Strecksprünge. Sprünge aus dem Laufen, aktiver Absprung - «Trottinett» - Schwungbein in der Horizontalen, Landung auf dem Schwungbein, Schritt zwischen den verschiedenen Sprüngen (1, 3 oder 5) 		
<ul style="list-style-type: none"> - Dasselbe über Hürden: 1, 3 oder 5 Schritte zwischen den Hürden 		5-7 Übungshürden
<ul style="list-style-type: none"> - Absprung von einer Erhöhung (Trampolin, Kasten usw.): Gefühl des Wachsens, Streckung, langes Halten der Absprungposition, längeres Fluggefühl. Je nach der Veranlagung des Athleten soll die ihm am besten zugeschnittene Variante gewählt werden: <ol style="list-style-type: none"> a. Schüler/Anfänger: Päcklisprung b. Schrittsprung c. Laufsprung Dabei den Ball mit einer Laufbewegung vom Kasten stossen. 		Kasten, Trampolin, 1 Ball, 2 Hochsprungständer, Elastik in der Halle: 1 Matte
<ul style="list-style-type: none"> - Schulung der Landephase: Ein Elastik in ca. 2-3,5 m Distanz auf 10-30 cm Höhe spannen. Sprung mit 8-10 Anlaufschritten, möglichst langes Halten der Streckphase und des Fluges, Vorbereitung der Landephase erst in Höhe des Elastiks. 		2 Hochsprungständer, Elastik
<ul style="list-style-type: none"> - Wettkampf: Wer erreicht die grösste Weite nach je 3 Sprüngen mit dem linken und dem rechten Bein (Summe)? 		Rechen, Schaufel, Messband

Trainingslektion

<ul style="list-style-type: none"> - Laufsprünge: Fortgesetzte Laufsprünge mit dem Ziel, weit und schnell zu springen (l, r, l, r usw.) fünfmal 40-50 m Impuls-Sprungkraft 		Messband Stoppuhr
<ul style="list-style-type: none"> - Sprunglaufen einbeinig: Fortgesetztes Einbeinsprunglaufen mit dem Ziel, die Bewegungsgeschwindigkeit zu steigern fünfmal 20-30 m 		Stoppuhr
<ul style="list-style-type: none"> - Wettkampf: Nach 6 Sprüngen die 5 besten Weiten zusammenzählen; wer erreicht die grösste Weite? 		Messband Wettkampfbrett
<ul style="list-style-type: none"> - Techniktraining: <ul style="list-style-type: none"> - Schulung des Anlaufes (Präzision, Erhöhung des Rhythmus, aufrechte Körperhaltung); mehrere Versuche mit 16-20 Anlaufschritten (zuerst lange, dann gegen Ende schnelle Schritte). - Rhythmus verbessern mit derselben Schrittfolge wie oben (vorletzter Schritt länger, letzter Schritt kürzer und schneller); eventuell mit Hilfe von Markierungen oder mit anderen Mitteln, die die richtige Schrittfolge erzwingen (z. B. Matten). 		Kreide, Markierungsmaterial Matten