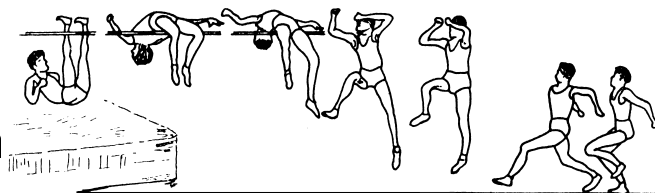


## Kernbewegungen



- + Steigerungslauf zum Absprung hin
- + Ganzkörperstreckung
- + Rhythmus von Anlauf und Absprung (Tata-tam)
  - + Erst-Technik: Schersprung aus geradem Anlauf
  - + Blockieren und Drehen der Schwungelemente
  - + Vertikaler Absprung aus aufrechter Position (Aussenschulter hoch)
    - + Flopp mit Anlaufgestaltung (Bogenanlauf)
    - + aktiver Fussaufsatz
    - + koordinierter Armeinsatz
    - + optimale Lattenüberquerung

### Methodik:

- Sprung-Vielseitigkeit!!! Beidseitiges Üben. Erlernen verschiedener Sprung-Techniken (Schere, Grob-Straddle, Flopp)
- Markierungen für Anlaufweg (Ablauf- und Zwischenmarke) und Absprungstelle
- Bewegungsverwandschaften ausnutzen (z.B. Rückwärts-Dunkin aus Bogenanlauf in höhenangepassten Basketballkorb)
- Sprung auf Mattenberg für Flopp-Absprung in vertikale Richtung
- Verwendung von Gummibändern oder Straddle um Angst vor Latte zu überwinden
- Anlauflänge dem Können anpassen (5er; dann bis 1.35m im 7er; ab 1.40 meist im 9er). Der 11er ist für 2m-Springer gedacht und macht im Jugend-Training selten Sinn.
- Schersprung ist DER Basissprung. Auch bei Beherrschen des Flopp in jedem Training!!!
- Nicht zu oft Sprünge ab Erhöhung beim Absprung (eher für Standflopp benützen)

### Aufbau:

- ♦ Sprungspiele (z.B. Hoch-Fangis, Seilsprungformen)
- ♦ Aufsprünge (gerader Anlauf)
- ♦ Scherspringen
- ♦ Vielseitig Hochspringen
- ♦ Flopp (Straddle)

### Häufige Fehler:

- ♦ Zu frühe Umstellung von Schere auf Flopp
- ♦ Kein Steigerungslauf (u.a. zu langer Anlauf)
- ♦ Fusswinkel beim Absprung zu klein (weiter Bogen)
- ♦ Vorlage bei Anlauf und/oder Absprung
- ♦ Tiefe Aussenschulter

### Kondition:

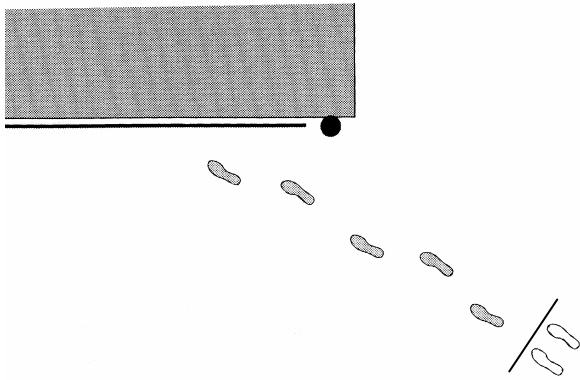
- ♦ Streckkraft der Beine verbessern (Hürdensprünge...)
- ♦ Rumpfkraft (C+ / C- Übungen)
- ♦ Beweglichkeit (spez. Dehnen)

### Spezielle Flopp-Fehler

- |                       |   |                          |
|-----------------------|---|--------------------------|
| In-die-Latte-legen    | ➔ | Steig-Drehsprünge        |
|                       | ➔ | Mattenberg-Sprünge       |
| Sitzen über der Latte | ➔ | Standflopp ab Podest     |
|                       | ➔ | Trampolin rw springen    |
|                       | ➔ | Knie runter – Hüfte rauf |

# Anlauf im Hochsprung

## a) Schersprung aus 5 Anlaufschritten

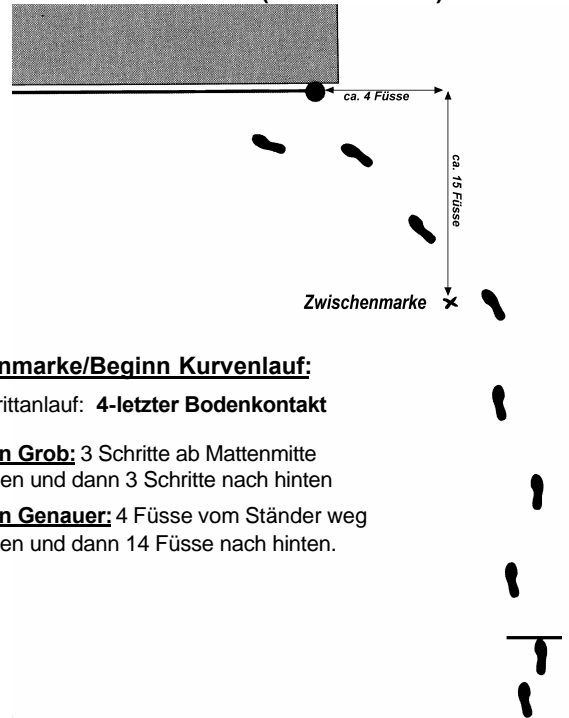


### Schersprung aus Kurvenlauf:

Grundsätzlich ist der Schersprung für einen geradlinigem Anlauf vorgesehen.

Später ist der Schersprung auch aus Kurvenlauf möglich. Hier findet er aber eher als Einspring-Übung verwendung.

## b) Flopp aus 7 Anlaufschritten (bis ca. 1.35m)



### Zwischenmarke/Beginn Kurvenlauf:

Bei 7-Schrittanlauf: **4-letzter Bodenkontakt**

**Abmessen Grob:** 3 Schritte ab Mattenmitte nach aussen und dann 3 Schritte nach hinten

**Abmessen Genauer:** 4 Füße vom Ständer weg nach aussen und dann 14 Füße nach hinten.

## c) Flopp aus 9 Anlaufschritten (ab ca. 1.35m)



### Zwischenmarke/Beginn Kurvenlauf:

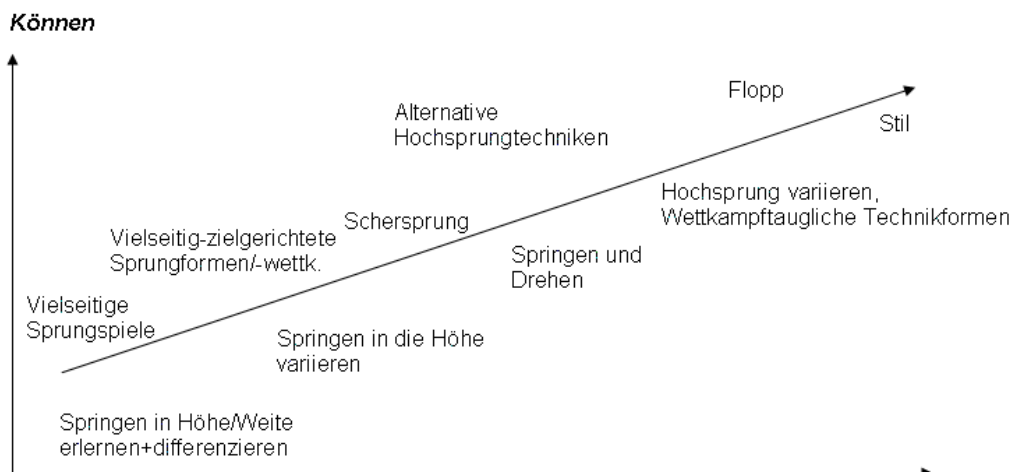
Bei 9-Schrittanlauf: **5-letzter Bodenkontakt**

**Abmessen:** 6 Füße vom Ständer weg nach aussen und dann 20 Füße nach hinten.

### 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. Marken als Begrenzungs-/Umlaufpunkte verwenden! Faustregel: je grösser der Athlet und je schneller der Anlauf desto weiter aussen der Umlaufpunkt.
- » 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!

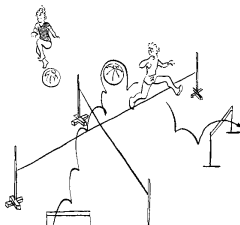
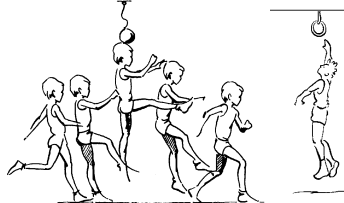
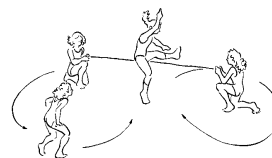

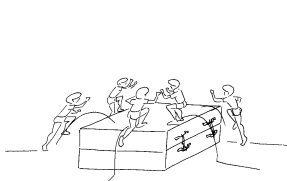
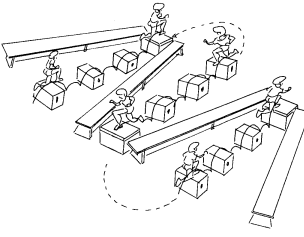
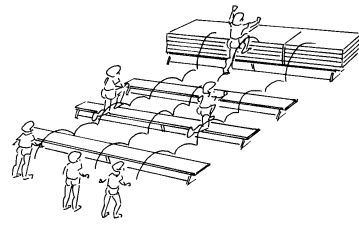
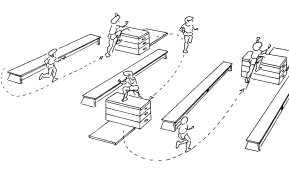
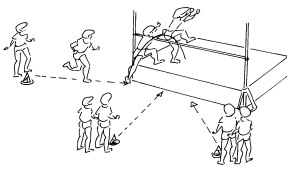
## Hochsprung – Langfristige Entwicklung



# Übungssammlung Hochsprung - Vielseitiges "In-die-Höhe-springen"

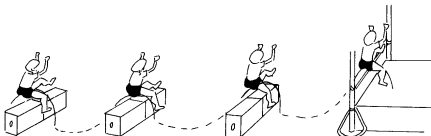
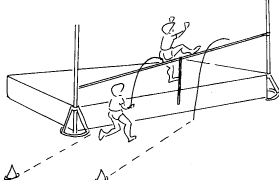
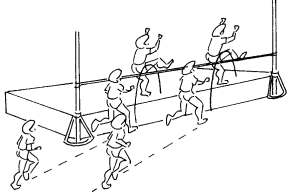
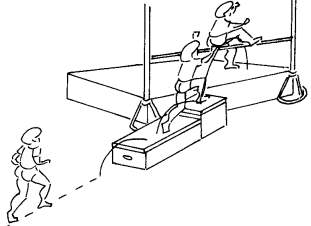
## Vielseitig spielerisches Springen in die Höhe; Aufsprünge (Rechts und Links ausführen lassen)

7-9j

 <p>Sprunggärten...</p> <p>Beispiele: Wer schafft in 20sec am meisten Sprünge? Wer hat als erste/r 15 Sprünge? Fangis durch den Sprunggarten.</p>	 <p>Berühren von hochgehängten Gegenständen.</p> <p>Beispiele: Jump&amp;Reach-Test (wer hat die relativ beste Sprungkraft?)</p>	 <p>Mit einem Seil umherwandern, das übersprungen werden muß. Oder ein Seil im Kreis drehen.</p> 	 <p>Zielgerichteter sind da schon die Aufsprünge auf zwei Matten (oder auch auf Matten auf Langbänken).</p>
			

## Schersprung als Basis-Technik erlernen (Beidseitigkeit!)

9-11j

 <p>Auch dies beginnen als Sprunggarten / Wettkämpfli aber mit vorgegebener Technik. Dann wie hier als Sprünge auf die Matte. Damit mehr geübt werden kann (Üben-üben-üben) mehrere Hindernisse vorher.</p> <p>Anlauf Schersprung: Von schräg her anlaufen (45 Grad oder mehr). Kein zu flaches auf die Matte zurennen! Steigerungslauf! Schneller werden zum Absprung hin! Meist aus 5er-Anlauf.</p>	  <p>Unbedingt mehrere Bahnen machen =&gt; kurze Wartezeit (max 15sec)</p>	 <p>Scherspringen = Auf-Auf - Ab-Ab !!!</p> <p>Mit Beinen rauf (Auf-Auf) ist erst die Hälfte der Bewegung absolviert. Häufig bereitet die Fähigkeit des schnellen Senkens der Beine Schwierigkeiten. Mit dieser Übung kann dies gezielt geübt werden.</p>
--	---	---

## Erweiterung des Technikrepertoires: Springen und Drehen

10-12j

 <p>auch über unkonventionelle Hindernisse</p>	 <p>Topübung: wie abgebildet, aber auf ein kleines Kastenoberteil an der Wand!!!</p>	 <p>Drehen und Sitzen. Hier unbedingt einen Höhen-Anreiz schaffen, damit hoch-gesprungen werden muß (=über Hüfthöhe der SpringerInnen) und nicht in die Tiefe.</p>
 <p>Dies kann/soll bis zu sogenannten Straddle- oder Wälzer-Formen gehen!</p>		 <p>Großflop: hier unbedingt zunächst auf zwei Matten wie oben üben (ü. Hüfth.).</p>

# Übungssammlung Hochsprung - Vom Grobflopp zum Fosbury-Flopp

## Bogenlauf (Kurveninnenlage; Tiefe Innenschulter; Hohe lattennahe Schulter)

<p>Wie ein Flugzeug oder wie ein Töff-Fahrer in die Kurve liegen.</p>	<p>Versuchen in die Kurve rein schnell zu werden und das Tempo in der Kurve nicht zu verlieren.</p>		<p>Innenarm passiv vor Brust halten.</p>

## Absprung

<p>Steigesprünge mit fixierten Schwungelementen (angewinkelte Arme und Schwungbein). Nach dem höchsten Punkt das Schwungbein aktiv senken.</p>	<p>Hopserhüpf-Formen mit fixiertem Sprungbein und gestrecktem Absprungbein. Oberkörper aufrecht. Sprungbein-Einsatz AUS HOHEM KNIE HERAUS!!!</p>	<p>Sprung-ABC als Abdruckkraft- und Fussaufsatz-Training. Verschiedene Anlauf-Rhythmen mit Absprung. Aus kurzem und längerem Anlauf.</p>	<p>Für die spezifische Sprung-Rhythmus-Schulung eignet sich diese Anlage. Ja nicht zu oft Sprünge mit dem ABSPRUNG auf einem Hindernis machen!</p>

## Springen und Drehen

<p>Wichtig ist, dass die Drehung erst nach und nicht bereits beim Absprung geschieht: Deshalb ist auf eine klare Reihenfolge Absprung-Rotation-Landung zu achten. Die Drehung oft üben. Sei es auf die Matte oder auch als Steig-Drehsprünge auf kleine Kästen. Gut eignen sich auch Sprünge aus 3er-Anlauf.</p>	<p>Sprünge in die Höhe mit 90-Grad-Drehung aus 3 Anlauf-schritten (Top-Übung!)</p>	<p>1) Frontalsprünge auf mittelhohe Matte 2) Steig-Drehsprünge auf den Mattenberg (3-7 Schritte; frontal oder Bogen) eignen sich vor allem bei zu flachen Absprüngen. Die Landung geschieht im Sitz auf der Flanke</p>

## Brückenposition / Kick-Bewegung / Landung

<p>Aufbau mit ersten Brückenübungen</p> <p>Mit dieser Übung muss die Brücke länger halten</p>	<p>Kosakensprünge - schnelles Einnehmen der "Brücke" in der Luft. Eine der Top-Übungen. Wie bei allen Übungen für die Brücken-Position gilt: Kopf in den Nacken zur Unterstützung der Biege-Bewegung. Nicht mehr als 4x hintereinander.</p> <p>Schrägmattensprünge: Schulung des Kick</p>	<p>Klassischer Standflop: auch von Erhöhungen aus! Auch über Gummiseil und Latte ausführen lassen. Max. hüfthohe Matten verwenden, sonst ist keine Brückenpositions-Einnahme möglich!</p> <p>Zu guter letzt: Landung Richtig und Falsch</p>