

Philipp Schlesinger  
Landestrainer Sprung/Mehrkampf

TiL-Trainer ins Land  
Sprung

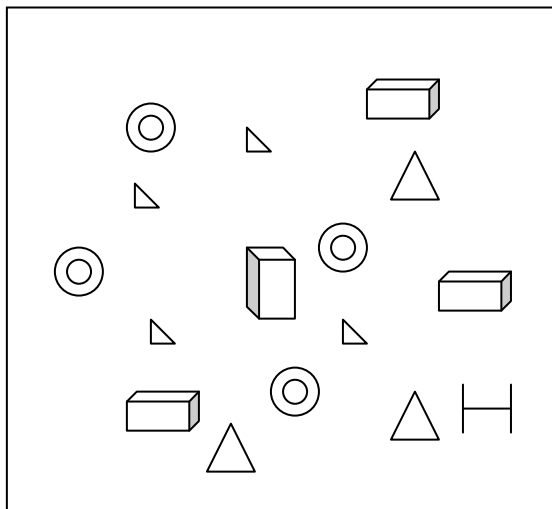
## Skript allgemeine Methodik des Sprungtrainings

### Erwärmung:

1. Laufvariationen mit Sprungseil. Vorwärts / rückwärts. Schwingen vorwärts/rückwärts. Unterschiedliche Rhythmen.
2. Springen im Kreuz (Fahrradreifen). Einbeinig, Beidbeinig.
3. „Springseil-Laufen“. Springseile auf einer Linie auslegen. LI+RE laufen. Rhythmen verändern, Extremitäten entkoppeln.

### Trainingsbeispiel 1 (Grundlagentraining):

#### Sprunggarten



Laufe um den Sprunggarten. Mache folgende Übungen auf Kommando:

Springe über 8 (6, ... ) Hindernisse

- egal wie
- schnell
- Hoch
- Weit
- Mit rechts

- Mit links
- 5 mal rechts, 5 mal links
- abwechselnd rechts, links
- beidbeinig
- auf dem Absprungbein wieder landen....

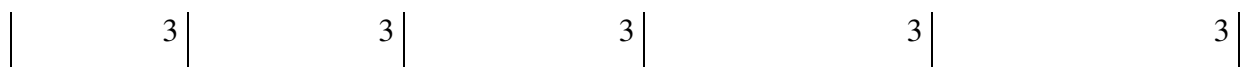
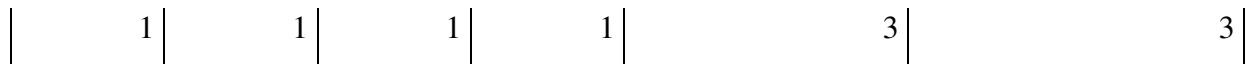
**Trainingsbeispiel 2 (Grundlagentraining/ Aufbautraining):**

Übungsbahn mit Bananenkartons/Blockx

(Zahl = Anzahl der Schritte vor dem Hindernis)

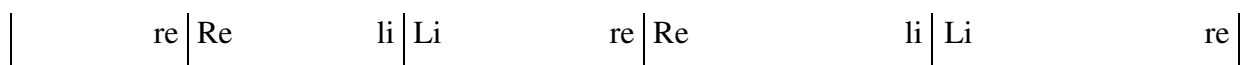


Alternative: im Einer Rhythmus



Weitere Variationen: Sprungbein wechseln, re abspringen- li landen, re abspringen- re landen, re abspringen- beidbeinig landen

Sprungbein wechseln: li springen li landen 1 Schritt re springen re landen



An der Langbank:

Beidbeinig springen:

- Parallelstellung auf der Bank, gegrätscht auf dem Boden
- Schrittstellung auf der Bank, gegrätscht auf dem Boden
- Mit Drehungen
  - Beim Abspringen
  - Beim Landen

Einbeinig springen:

- Nur mit RE (LI)
- RE springen, RE auf der Bank landen; Li springen, Li auf der Bank landen

Auf verschiedenen Untergründen springen:

- Matten
- Rasen
- Park
- Wald
- Laufbahn

Fallhöhen variieren:

- Bergauf
- Treppen

Bewegungen koppeln (entkoppeln):

- Sprungformen aus dem Sprung ABC mit Seil(-springen) verbinden

### **Fertigkeitsentwicklung:**

<b>Methodische Reihenfolge der Sprünge:</b>
---

Laufschule:

- A) „Kniehebegehen“ Gehen/Hopsen
- B) Dto mit ausgreifendem Schritt Gehen/Hopsen
- C) Schlagläufe steigernd

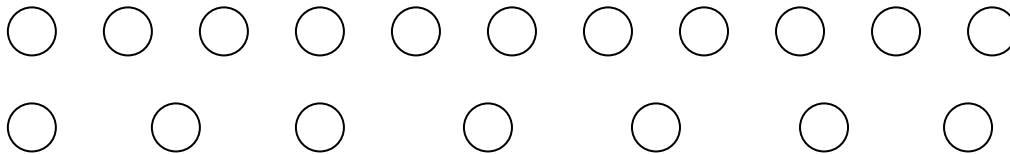
Fokus: Ganzsohliger Fußaufsatz.

Hopserlauf – greifender Fußaufsatz!!!

Steigesprünge -bergan  
-in der Ebene  
-über kl. Hindernisse  
-als Aufsprünge auf große Kästen  
-Schwungbein- / Sprungbeinlandung

Sprunglauf -bergauf  
-in der Ebene -aus dem Stand  
-aus dem Angehen  
-aus Anlaufschritten

Methodik:



1 Kontakt pro Reifen  
Abstände sukzessive vergrößern

Zweiersprünge 2li/2re -aus dem Stand  
-aus dem Angehen  
-aus Anlaufschritten

Einbeinsprünge (Hops)

Sensibilisieren für:

- Geschwindigkeiten (Bsp. SL aus dem Stand und aus Angehschritten...)
- Kräfte
- Belastungen

Literaturempfehlungen:

Haberkorn, C., Plaß, R. (1992). Leichtathletik 2. Sprung.Wurf.Stoß. Frankfurt am Main: Diesterweg.

Katzenbogner, H., Medler, M. (1997). Spielleichtathletik Teil 2. Springen und Werfen. Flensburg: Sportbuch Verlag CM.