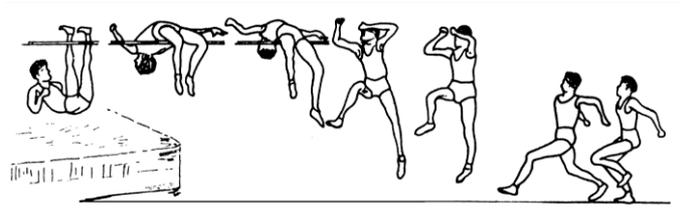


Hochsprung, gekonnt in die Höhe springen

Hochsprung-Grundlagen im Schüleralter



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
 - Flopp mit Anlaufgestaltung (Bogenlauf)
 - Aktiver Fussaufsatz
 - Koordinierter Armeinsatz
 - Optimale Latteüberquerung

Methodik:

- Sprung-Vielseitigkeit!!! Beidseitiges Üben. Erlernen verschiedener Sprungtechniken (Schere, Flopp, Grob-Straddle)
- Markierung für Anlaufweg (Ablauf- und Zwischenmarkierung) und Absprungstelle
- Bewegungsverwandtschaften ausnutzen (z.B. Rückwärts-Dunkin aus Bogenlauf in höhenangepassten Basketballkorb)
- Sprung auf Mattenberg für Flopp-Absprung in vertikale Richtung
- Verwendung von Gummibändern oder Straddle um Angst vor Latte zu überwinden.
- Anlaufänge dem Können anpassen (5er; dann bis 1,35m im 7er; ab 1,40m 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 benutzen).

Häufige Fehler:

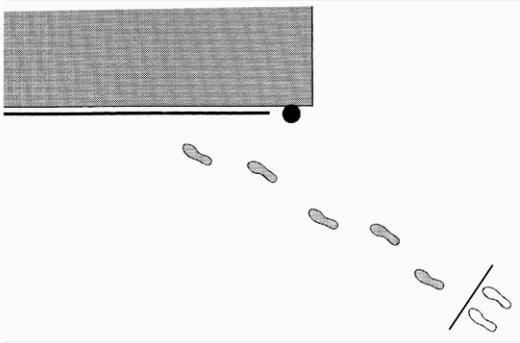
- zu frühe Umstellung von Schere auf Flopp
- kein Steigerungslauf (u.a. zu langer Anlauf)
- Fusswinkel beim Absprung zu klein (weiter Bogen)
- Vorlage bei Anlauf und/oder Absprung
- Tiefe Aussenschulter

Spezielle Flopp-Fehler

- | | | |
|-----------------------|---|----------------------|
| In die Latte Legen | → | Steig Drehsprünge |
| | → | Mattenberg-Sprünge |
| Sitzen über der Latte | → | Standflopp ab Podest |
| | → | Spez. Gymnastik |

Anlauf im Hochsprung

a) Schersprung aus 5 Anlaufschritten

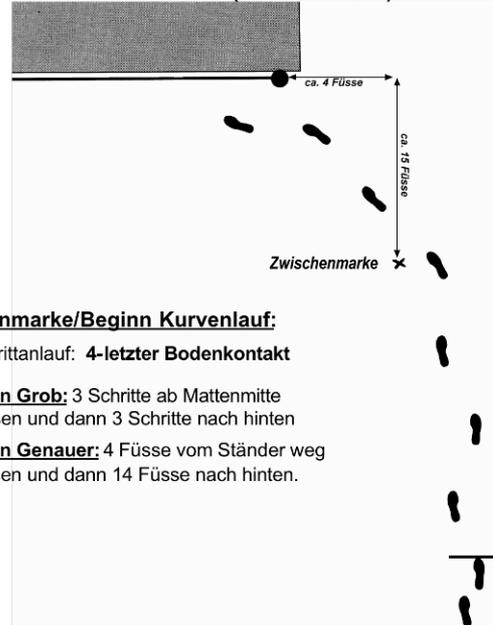


Schersprung aus Kurvenlauf:

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:

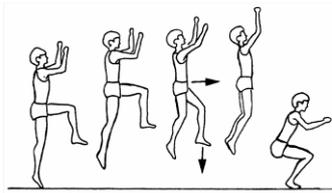
Bei 9-Schrittanlauf: **5-letzter Bodenkontakt**

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!

Absprung



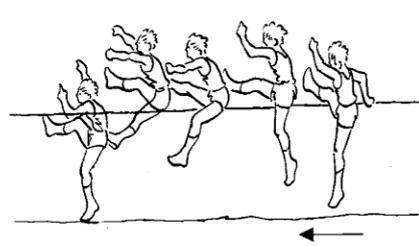
Steigesprünge mit fixierten Schwungelementen (angewinkelte Arme und Schwungbein). Nach dem höchsten Punkt das Schwungbein aktiv senken.



Hopsenhüpf-Formen mit fixiertem Sprungbein und gestrecktem Absprungbein. Oberkörper aufrecht. Sprungbein-Einsatz AUS HOHEM KNIE HERAUS!!!

Schersprung: Zwei Hochsprunganlagen mit unterschiedlich hoch gespannten Gummiseilen (dicke Matten oder Sand). Die S springen den Schersprung von einer vorgegebenen Markierung mit 5-Schritt-Anlauf.

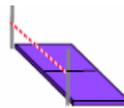
- Die S versuchen, technische Merkmale zu erfüllen.
- Sprungvariationen: Drehsprung (Wälzer), Schersprung mit gebeugtem Schwungbein, Landung im Sitz usw.



- ⓘ **Merkmale:**
- Steigerungslauf
 - Kurzer letzter Schritt
 - Oberkörper beim Absprung aufrecht
 - Sprungbein beim Absprung gestreckt

Hochsprung-Wettkampf

Wer schafft es, die Gummischnur zu überspringen ohne sie zu berühren. Schrittweise Erhöhung. Sprungstil frei, einbeiniger Absprung vorgegeben. Mit dünnen Matten Landung auf Füßen provozieren und somit das Schwergewicht auf den Absprung legen.



dünne Matten reichen, da frontal angelaufen wird

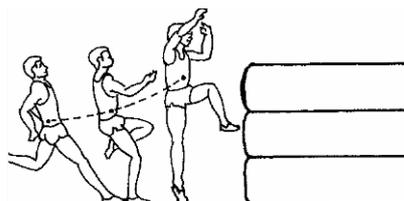
Springen und drehen



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.



Sprünge in die Höhe mit 90-Grad-Drehung aus 3 Anlauf-schritten (Top-Übung!)

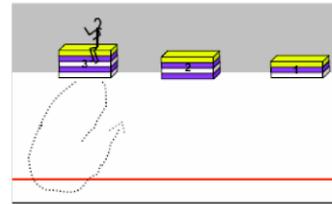


1) Frontalsprünge auf mittelhohe Matte

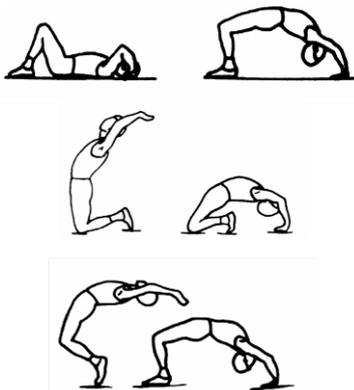
2) Steig-Drehsprünge auf den Mattenberg (3-7 Schritte; frontal oder Bogen) eignen sich vor allem bei zu flachen Absprüngen. Die Landung geschieht im Sitz auf der Flanke

Wettkampf: Setz Dich hin

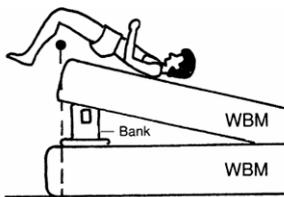
Wer schafft es von einer vorbestimmten Linie aus in 1,5 Minuten so oft wie möglich auf den Kasten zu setzen ohne dabei die Hände zu benutzen? Einbeiniger Absprung! Punktzahl nach Kastenhöhe. Zuerst ausprobieren, dann 2 Durchgänge.
Achtung: Kästen an Wand stellen oder T-Anordnung, sonst Kippgefahr!



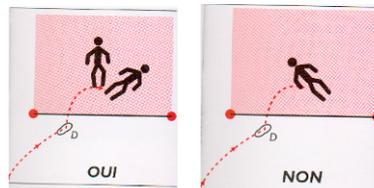
Flug und Landung



Klassischer Standflop: auch von Erhöhungen aus! Auch über Gummiseil und Latte ausführen lassen. Max. hüfthohe Matten verwenden, sonst ist keine Brückenpositions-Einnahme möglich!



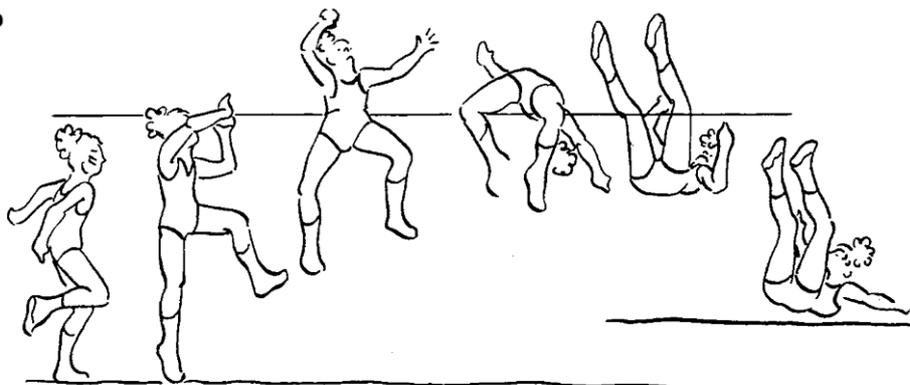
Schrägmattensprünge: Schulung des Kick



Zu guter letzt::
Landung Richtig und Falsch

kompletter Sprung

Fosbury-Flop



Anlauf:
Bogenlauf
(«Töff-Fahrer»)

Absprung:
Oberschenkel des Schwungbeines
waagrecht, Doppelarmeinsatz
(«Arme und Schwungbein hoch»)

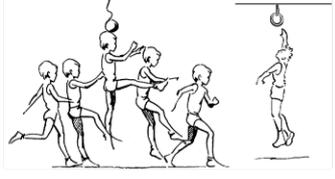
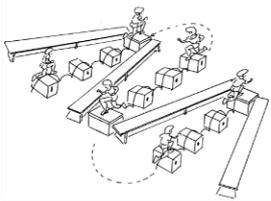
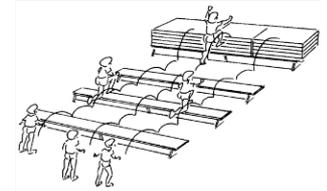
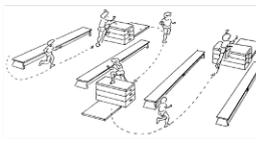
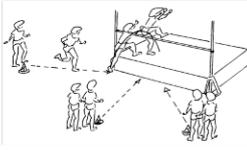
Flug:
Hüfte hoch
(«Brückenstellung»)

Landung:
Beine rechtwinklig zur Latte
(«quer zur Matte liegen»)

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

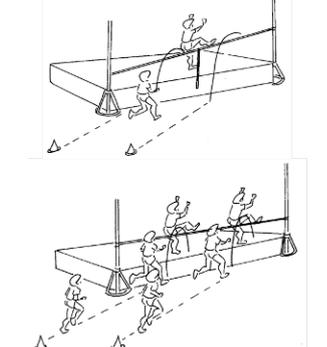
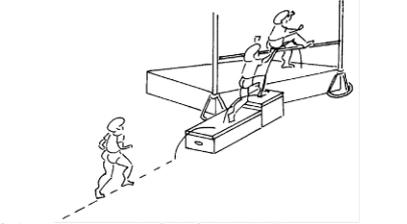
Vielseitig spielerisches Springen in die Höhe; Aufsprünge (Rechts und Links ausführen lassen)

7-9j

 <p>Sprunggärten...</p> <p>Beispiele: Wer schafft in 20sec am meisten Sprünge? Wer hat als erste/ 15 Sprünge? Fangis durch den Sprunggarten.</p>	 <p>Berühren von hochgehängten Gegenständen.</p> <p>Beispiele: Jump&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>Zielgerichtet sind da schon die Aufsprünge auf zwei Matten (oder auch auf Matten auf Langbänken).</p>
			

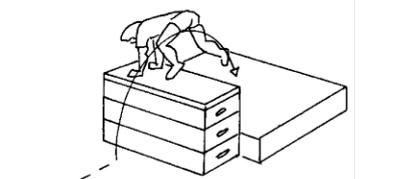
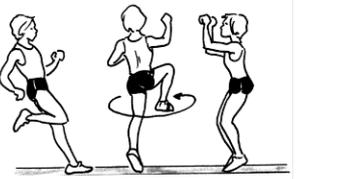
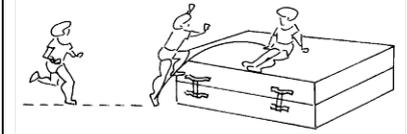
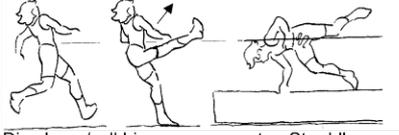
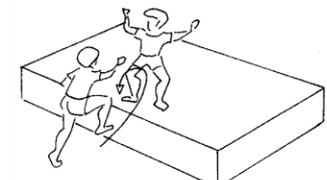
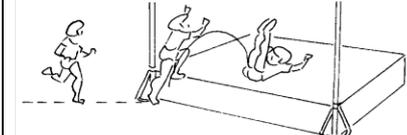
Schersprung als Basis-Technik erlernen (Beidseitigkeit!)

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 => 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>Großfloop: hier unbedingt zunächst auf zwei Matten wie oben üben (ü. Hüfth.)</p>