

Sprungtraining in der Halle

Einleitung

Springen ist ein sehr vielseitiges Thema. Neben Sprungdisziplinen im Wettkampfprogramm der Leichtathletik gibt es eine Reihe von Übungs- und Trainingsformen die auch eine gute Basis für andere Sportler wie z.B. Geräteturner oder Gymnastiker sind um die Sprungkraft zu fördern.

Für die Entwicklung des Springens ist am Anfang jede Sprungaufgabe geeignet. Beim Springen in die Weite oder Höhe helfen uns Markierungen die übersprungen oder erreicht werden sollen. Dem Sprungtraining sind keine Grenzen gesetzt. Es gilt: springen, springen, springen...

Sprunggarten als Einstieg

Material: 4 Langbänke, 4 Schwedenkasten, 4 Medizinbälle, 4 Hürden.

Geeignet sind alle Geräte die übersprungen werden können.

Das Material wird in der Halle verteilt. Auf Kommando oder zu Musik springen die Turner durch den Sprunggarten und überspringen Hindernisse auf verschiedene Arten.

Variationen: Nach jedem 10. Sprung eine Kraftübung, aktiver Absprung in die Höhe, 10 Sprünge mit Links, 10 Sprünge mit Rechts, Absprung mit beiden Beinen usw.

Aufbau: Absprung in die Höhe, Stabilisation des Schwungbeins.

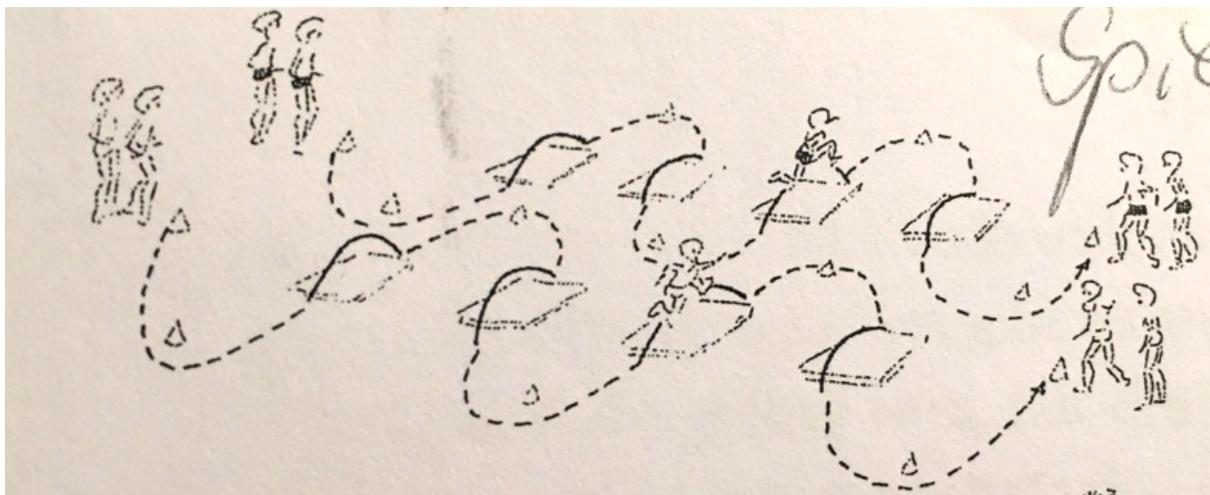
Sprünge durch das Seil

Seilspringen, eine Hallenlänge, in verschiedenen Variationen, fördert nicht nur die Sprungkraft sondern auch die Koordination.

- immer nur mit Rechts oder nur mit Links überspringen
- bei jedem Schritt wechseln
- Kombinationen mit 1-2-1-2-1-2-...

Übersprungstaffel im Zick-Zack

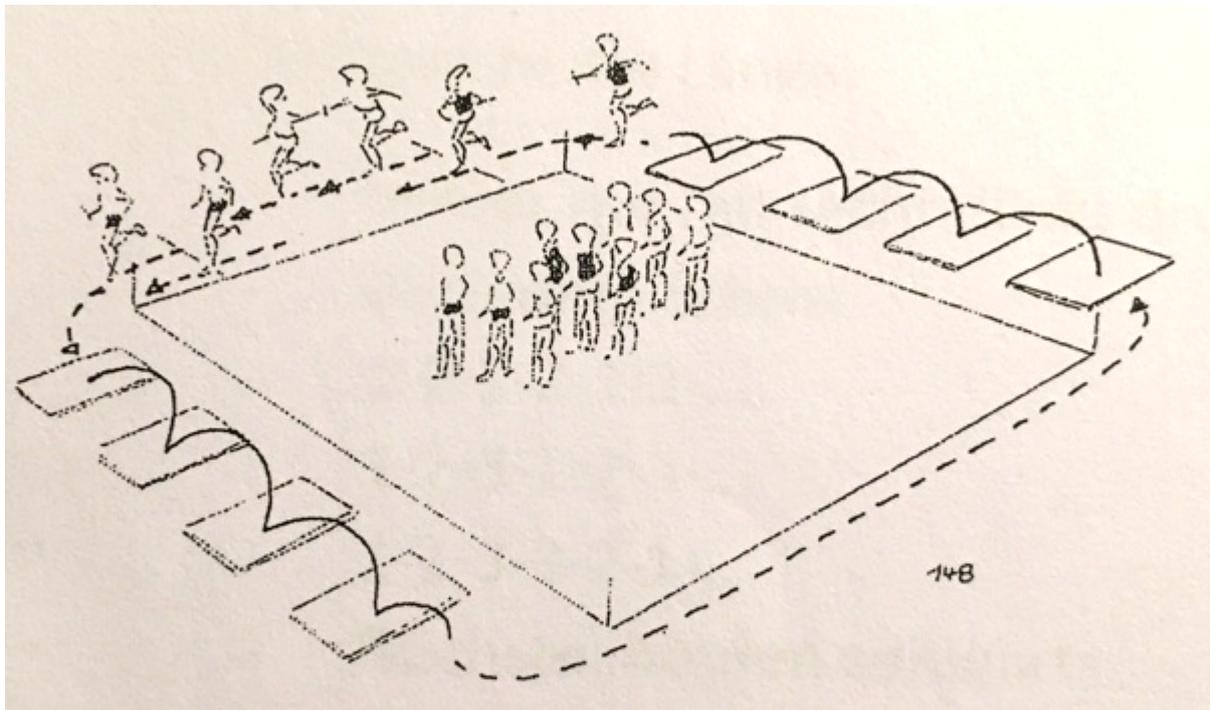
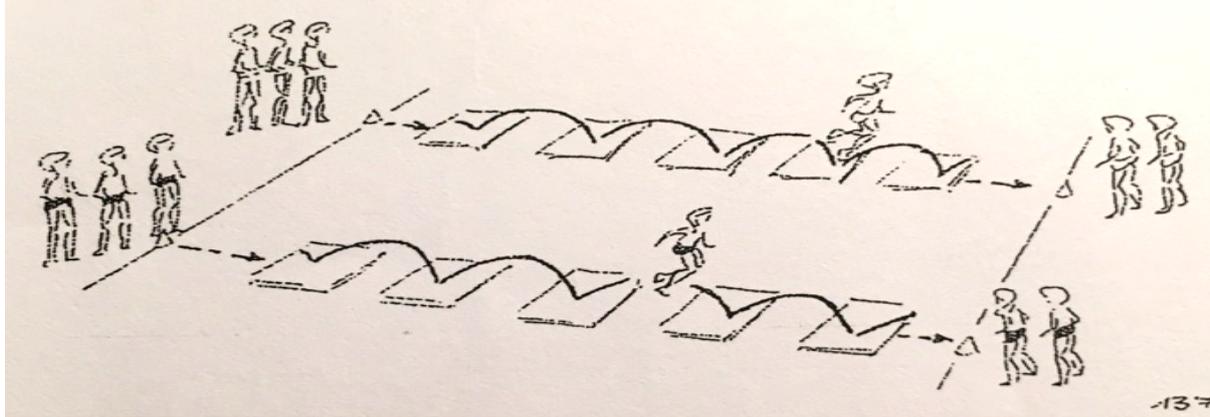
Jede Mannschaft besetzt eine Mattenbahn. Der Laufweg ist durch Hütchen so abgesteckt, dass sich eine wellenartige Strecke ergibt. Je nach Leistungsstand werden die Matten längs oder quer übersprungen.



Sprung-Pendelstaffel

Jede Mannschaft besetzt eine Mattenbahn. Die Sprungart wird für jeden Durchgang festgelegt.

Kombination: Sprung mit Sprint oder Sprünge über Medizinbälle



Achtung: Bei Stafettenformen im Wettkampfmodus leidet oft die Qualität der Sprünge.

Steigesprung auf Schwedenkasten



Steigesprung auf eine Erhöhung

Organisation

- einen Schaumstoffblock (als Absprungmarkierung), einen längsgestellten Kasten (Höhe 50 bis 80 Zentimeter) und eine Turnmatte wie im Bild gezeigt aufbauen

→ Dicke Matte, hinterer Absprung

Ausführung

- aus kurzem Anlauf (acht bis zehn Anlaufschritte) mit einem Steigesprung auf den Kasten springen (s. Bild/Absprung vor dem Schaumstoffblock) und nach der Landung (auf dem Schwungbein) sofort weiterlaufen (zwei Kontakte auf dem Kasten)

Beachte

- Die Kastenhöhe muss an die Leistungsfähigkeit der Sportler angepasst werden. Sie sollte nicht zu hoch sein, da sonst das Sprungbein zu schnell gebeugt wird.

Vor dem Schwedenkasten kann eine dünne Matte als Absprungmarkierung gelegt werden. Je nach Niveau kann die Matte längs oder quer liegen. Wenn hinter dem Schwedenkasten eine dicke Matte liegt, besteht die Möglichkeit für zwei Sprünge hintereinander.

Sprunggarten mit abschliessendem Weitsprung

Der Leiter baut mit verschiedenen Geräten einen Sprunggarten auf, welcher in verschiedenen Variationen übersprungen werden kann. Zum Abschluss der Strecke wird eine Weitsprunganlage aufgebaut. Die Turner absolvieren die vorgegebene Strecke durch den Sprunggarten und stellen sich am Schluss für den Weitsprung beim Leiter in der Reihe auf.

Möglichkeiten für den Sprunggarten:

