

Leichtathletik: Thema Sprung (vielfältige Sprungaufgaben, rhythmisches Springen, Anlauf-Absprung)

Springen ist in der Leichtathletik ein sehr grosses und vielseitiges Thema. Neben 4 Sprungdisziplinen im Wettkampfprogramm gibt es eine Reihe von Übungs- und Trainingsformen, die eine gute Basis für ein variables Training sind. Für die Entwicklung des Springens ist anfangs jede Sprungaufgabe geeignet. Wir können Mehrfach- und Rhythmus Sprünge und einzelne schnellkräftige Sprungausführungen in Verbindung mit dem schnellen Lauf (Aufsprünge) nutzen. Beim Springen in die Weite oder Höhe helfen uns Markierungen, die übersprungen oder erreicht werden sollen.

Seilspringen in der Länge:

- immer nur mit rechts/links drüber
- bei jedem Schritt
- 1-2-1-2-1-2-...
- 1-2-3-1-2-3-...
- 1-2-3-3-2-1-...
- Nachstellhüpfen seitwärts

Reifensprünge in einer Linie (farblich durcheinander)

- rechts und links im Wechsel
- die ganze Bahn nur rechts/links
- mit grösserem Abstand: Sprungläufe
- in blaue Reifen mit links, in rote mit rechts
- Reifen versetzt und mit unregelmässigem Abstand auslegen und blau links, rot rechts oder andersrum, eigene Bahnen bauen lassen

Mattenbahn:

- Sprungläufe
- Sprungläufe mit Medizinbällen oder kleinen Hürden/Hütchen dazwischen
- Spiel Sprinter gegen Springer

Anlauf-Absprung-Komplex

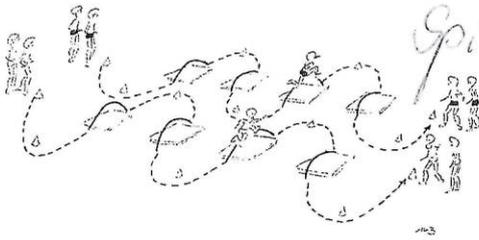
Aufsprung-Wellenstaffette (1. normaler Durchlauf, 2. Pendelstaffette)

Sprungkraft:

Distanzspringen mit verschiedenen Sprungarten (einbeinig, Froschhüpfer, Sprungläufe) als Einzelarbeit, als Partnerarbeit gegeneinander, als Team

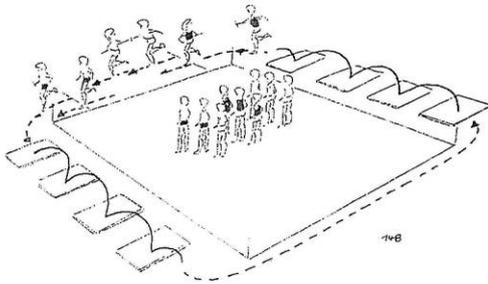
Treppensprünge

Ute Weder-Jannaschk



143 Übersprung-Staffel

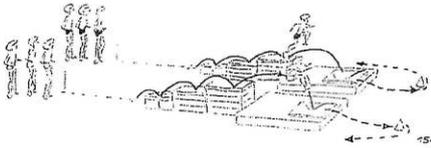
Jede Mannschaft besetzt eine Mattenbahn. Der Laufweg ist durch Hütchen so abgesteckt, dass sich eine wellenartige Strecke ergibt. Je nach Leistungsstand werden die Matten längs oder quer übersprungen.



148 Rundenstaffel mit Sprungbahnen

Die Mannschaften starten alle an einer Seite eines mit zwei Sprungbahnen versehenen Vierecks. Der Wechsel erfolgt jeweils fliegend an einer Seite in einem markierten Wechselraum.

Variation: Durchgang in Art des Sechstagerennens (siehe 81)

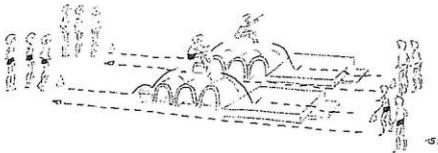


151 Wendestaffel an der Kastentreppe

(Im Hauptteil der Stunde wurde an der Kastentreppe geübt.)

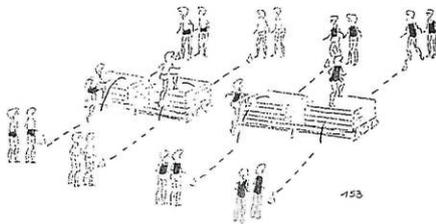
Jede Mannschaft besetzt eine Kastentreppe-Bahn. Die Mindestweite der Sprünge wird durch eine aufgelegte Matte reguliert.

Variation: Pendelstaffel mit Sprint als Rückweg



152 Weitsprung-Staffel

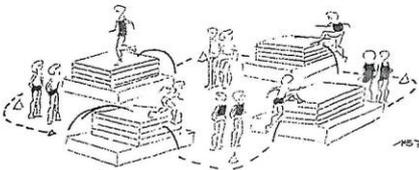
Die für den Hauptteil der Stunde aufgebaute Weitsprunganlage wird abschließend für ein Staffelspiel genutzt. Der Rückweg erfolgt jeweils im Sprint.



153 Aufsprung-Pendelstaffel

(Im Hauptteil der Stunde werden Aufsprünge für das Weitsprungtraining durchgeführt.)

Jede Mannschaft belegt eine Bahn mit einem Mattenhügel.

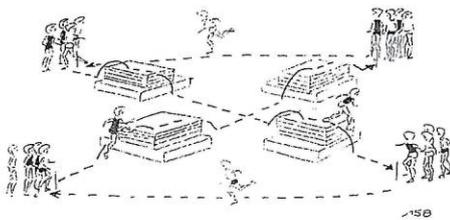


157 Aufsprung-Rundenstaffel

Vier Mattenhügel werden so angeordnet, dass sie im Rundlauf überwunden werden können. Vier Mannschaften starten an den Ecken des Vierecks. Jeder legt eine ganze Runde zurück.

Variationen:

- Bei großen Gruppen starten immer zwei.
- Durchgang in Form des Sechstagerennens.



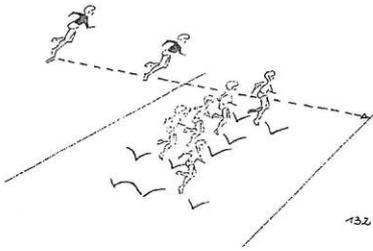
158 Aufsprungstaffel in der Acht

Die Läufer jeder Mannschaft werden an vier Stationen verteilt. Der Laufweg besteht aus zwei flachen Sprintstrecken und zwei sich kreuzenden Mattenhügel-Strecken, so dass insgesamt eine Acht entsteht.

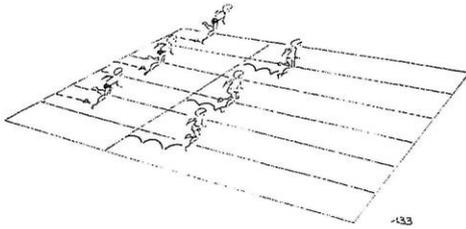
SPRUNG

132 Springen gegen Sprinter

Ein einzelner Sprinter startet von einer Position hinter der Linie, von der die Springer starten. Der Sprinter versucht, die Ziellinie vor den Springern zu erreichen, die die Distanz mit einer vorher bestimmten Sprungart überwinden.



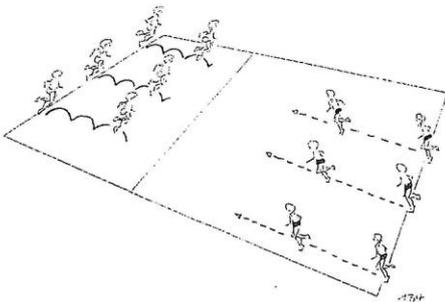
132



133

133 Springen gegen Sprinten

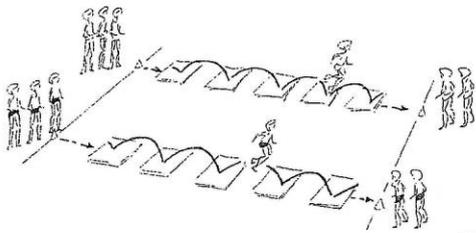
Je zwei Übende treten gegeneinander an, der eine sprintet über eine lange, der andere springt mit vorher bestimmter Sprungart über eine kurze Strecke. Wer die Ziellinie als erster erreicht, erhält einen Punkt. Beim nächsten Durchgang werden die Rollen getauscht, dann die Paarungen usw.



134

134 Springen gegen Sprinten zur „Mittellinie“

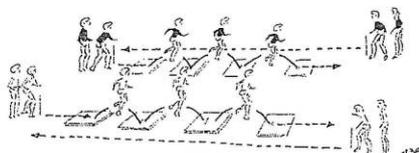
Je zwei Übende treten gegeneinander an. Der eine hat eine Sprintstrecke, der andere eine Springstrecke zurückzulegen. Die Ziellinie ist so zwischen den beiden Startlinien eingerichtet, dass der Vergleich offen gestaltet werden kann. Beim nächsten Durchgang werden die Rollen getauscht, dann die Paarungen usw.



137

137 Sprung-Pendelstaffel

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



138

138 Pendelstaffel: Sprung und Sprint

Jede Mannschaft belegt eine Mattenbahn. Ein Weg wird mit festgelegter Sprungart, der andere im Sprint zurückgelegt.



139

139 Sprung-Wendestaffel

Jede Mannschaft besetzt eine Mattenbahn. Die Gräben zwischen den Matten sind durch Medizinbälle besonders kenntlich gemacht. Hin- und Rückweg erfolgt über die Mattenbahn.