

## Grundlagen Sprung – StLV Übungsleiterkurs

Erstellt von Michael Böhm

### Grundprinzipien des Allgemeinen Sprung

- Die Energie für den Sprung wird im Anlauf generiert
- Die Anlaufgeschwindigkeit muss so gewählt werden, dass sie möglichst schnell ist, ohne die erwünschte Sprungbewegung (Amortisationsphase) zu beeinträchtigen
- Der vorletzte Schritt wird länger und schneller gesetzt als alle anderen, um den Körperschwerpunkt zu senken
- Der letzte Schritt wird kürzer gesetzt als alle anderen, um den Körperschwerpunkt nach oben zu katapultieren
- Der Absprung ist eine Rotation um den Absprungpunkt. Mit Aufsetzen des Sprungbeines sollte der Hub der Hüfte eingeleitet werden
- Der Fußaufsatz zum Absprung passiert mit dem ganzen Fuß
- Der Absprung sollte eine möglichst kurze und aktive Abdruckbewegung nach hinten unten sein, in der nahezu keine Energie verloren geht
- Der Einsatz der Schwungelemente, wie Schwungbein und Schwungarm (inkl. Abstoppen im Moment des Bodenverlassens) ist notwendig, um den Impuls optimal übertragen zu können
- Das Schwungbein wird aus einem spitzen Kniewinkel so rasch wie möglich vorgebracht

### Bitte beachten

- Sprünge können in Summe Kinder und Jugendliche sehr intensiv belasten. Daher zu Beginn nicht zu viele Sprünge hintereinander machen, um Gelenke, Bänder und Muskeln nicht zu überlasten
- Sprünge im Kindes- und Jugendalter vor allem auf weichem Untergrund ausüben

### Vorübungen

Kleine Sprünge sind die Basis eines jeden Springers

- Hopperlauf
  - Isolierte Hopperläufe (nur links, nur rechts)
  - Schwungelemente variieren (beidarmig)
  - Über die Ferse abrollen
  - Fokus auf Höhe
  - Fokus auf Weite
- Reaktivsprünge/Prellhopper
  - Reaktivsprünge über Blockx
  - Reaktivsprünge in Form von Prellhopper
- Sprungspiele
- Schnurspringen

## Grundlagen Sprung – StLV Übungsleiterkurs

Erstellt von Michael Böhm

### Grundprinzipien des Weitsprungs

- Es gelten die Prinzipien des Allgemeinen Sprung
- Aktiver Fußaufsatz - Beginnende Streckung von Hüfte, Knie und Fuß des Sprungbeins vor dem Fußaufsatz zum Absprung
- Aufrichten - Sofortiger Hub der Hüfte nach Fußaufsatz zum Absprung
- Streckbewegung - Vertikale Beschleunigung des Körperschwerpunktes durch Gesamt-Körper-Streckung
- Einsatz der Schwungelemente - Stabilisierung des Gleichgewichts, Verstärkung der Muskelspannung zu Beginn des Absprungs
- In der Luft ist es die Aufgabe die Arme und Beine nach vorne zu bringen, um so spät wie möglich den Boden zu berühren (bspw. Hangsprung)
- Beim Handsprung werden Arme und Beine nach hinten geführt, um sie dann vor der Landung mit Schwung nach vorne zu schleudern

### Bitte beachten

- Kinder dürfen nicht vor der Weitsprunggrube abbremsen/langsamer werden
- Der Absprung sollte nach vorne-oben passieren. Nicht nur nach vorne

### Übungen

Beim Weitsprung in die Sprunggrube ist das Erlernen der einzelnen Teilkomponenten essentiell.

- Sprung über vorgegebenes Hindernis (um Höhe zu erreichen)
  - Sprung über gespannte Schnur
  - Sprung über Blocks
  - Sprung über kleine Hürden
- Sprung mit Telemark-Landung (für den Schwungbeineinsatz)
  - Absprung mit Landung in der Telemarkstellung wobei das Schwungbein vorne bleibt
- Sprung mit Telemark-Landung nach Beinwechsel (zur Übung des Zurückführens des Schwungbein)
  - Absprung mit Landung in der Telemarkstellung wobei das Sprungbein nach vorne geführt wird

## Grundlagen Sprung – StLV Übungsleiterkurs

Erstellt von Michael Böhm

### Grundprinzipien des Hochsprungs (Flop)

- Es gelten die Prinzipien des Allgemeinen Sprung
- Der Anlauf ist durch eine Kurve gekennzeichnet, somit bekommt man die notwendige Innenlage
- Zum Zeitpunkt des Einsatz des Sprungbeines hat der Springer leichte Rück- und Innenlage
- Der Fußaufsatz des Sprungbeins erfolgt schräg vorwärts Richtung Latte, keinesfalls parallel zur Latte („letzten Schritt nicht parallel zur Latte laufen“)
- Beim Verlassen des Bodens wird das Schwungbein von der Matte weggedreht, um die Rotation einzuleiten
- Über der Latte wird der Kopf in den Nacken gelegt und die Gesäßmuskeln angespannt, um mit Hilfe einer Brückenstellung die Latte höher zu überqueren
- Nach dem Überqueren der Latte wird das Kinn wieder zur Brust bewegt um die Brückenstellung wieder aufzulösen

### Bitte beachten

- Kinder sollten zuerst den Schersprung beherrschen, bevor sie beginnen zu floppen

### Vorübungen

Die Vorübungen sollen dazu dienen die Innenlage beim Anlauf, die Drehung nach dem Absprung, den richtigen Schrittrhythmus und die Brückenstellung über der Latte zu erlernen

- Kurvenlauf
  - Mit Hütchen den Anlauf abstecken
- Kurvenlauf mit Absprung
  - Kurvenanlauf mit drehendem Absprung
  - Kurvenanlauf mit drehendem Absprung nach Oben (zu einem Basketballkorb, etc.)
- Standsprung
  - Rückwärts über eine Schnur auf die Matte
  - Rückwärts über eine Stange auf die Matte
  - Variation: Von einer Erhöhung (Podest), um das Fluggefühl zu schulen

### Übungen

Der Anlauf sollte bei den ersten Sprungübungen auf das Minimum reduziert werden. 6 Gehschritte entsprechen dabei ca. 4 Anlaufschritten

- Sprung mit 4 Schritten Anlauf
  - Sprungrhythmus einprägen
  - Sprung auf die Matte ohne Stange/Schnur
  - Schersprung
  - Flopsprung



#### Abschließende Bemerkungen

- Ein stabiler Rumpf und eine stabile Beinachse sind eine Grundvoraussetzung für einen gesunden Springer. Die Energie sollte nicht für Stabilisationsarbeit verschwendet werden
- Im Kindes- und Jugendalter führen auch „kleine“ Sprünge zum Erfolg. „Große“ Sprünge als Trainingsmittel daher nur dosiert einsetzen und lieber als Leistungsreserve für das Erwachsenenalter aufsparen
- Schnelligkeit in all seinen Formen ist essentiell für den Sprung.
- Die konditionelle Entwicklung idealerweise ebenfalls bereits im Kindesalter beginnen
- Weiters sollte beachtet werden, dass auch Übungen wie Liegestütz, Kniebeugenvarianten und Strecksprünge im Programm sein sollten. Im Kindesalter gesetzte Kraftreize beeinflussen die spätere Trainierbarkeit der Kraft deutlich positiv
- Früh begonnenes Krafttraining setzt auch wichtige Wachstumsreize auf die langsam adaptierenden Strukturen wie Sehnen, Bänder und Knorpel
- Wichtig im Kinderkrafttraining ist weniger die Orientierung auf Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, als die Tatsache, dass Übungen nur mit Belastungsvorgaben, die einige Serien mit mindestens 10-12 Wiederholungen zulassen und korrekter Technik ausgeführt werden sollten
- Wünschenswert wäre ebenfalls die Vorbereitung der Hantelhebetechniken, mit Vorübungen, Stäben und leichten Hantelstangen, da künftige Athleten spätestens ab der U18 Klasse ein klassisches Hanteltraining durchführen sollten