

Agil, flink und robust: Good Practice – Explosivität – Hüpfen-Springen

Die Schülerinnen und Schüler üben sich in verschiedenen Sprungformen zur Steigerung der Belastbarkeit sowie zur Förderung der Explosivität.

Partner-Seilspringen

2-er Gruppen bilden und Seilspringen. Der Fantasie sind für die Sprungformen keine Grenzen gesetzt. Die drei Beispiele im Video können als Ausgangslage dienen und nachgeahmt werden.

einfacher

- [Schwungseil-oder Seilspringen](#) (pdf)

schwieriger

- kreativ sein: selbständig neue Übungen kreieren lassen

Bemerkung

- Stiffness: Im Gegensatz zur Physik bezeichnet der Stiffness-Begriff in der Trainingslehre keine elastische Materialeigenschaft, sondern eine federähnliche Eigenschaft des Muskels.

Material: Seile

Wandkleberei

Die Schüler/innen stellen sich parallel vor eine Wand und versuchen eine Markierung (Post-it, Magnet, Hand) möglichst hoch zu platzieren. Als Alternative zum Post-it-Zettel können die Schüler/innen auch die Hände nass machen oder mit Magnesium versehen und damit Wand markieren. Der Absprung erfolgt mit beiden Beinen aus einer Hock-oder Squatposition.

einfacher

- Mit Ausholbewegung «Counter Movement Jump» (Auftaktbewegung)

schwieriger

- 1-beiniger Absprung / Landung 2-beinig

Material: Post-it-Zettel



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO