

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

Die Übungen trainieren vor allem den Unterkörper. Dabei soll die Bauchspannung aufrechterhalten und bei der Landung auf eine korrekte Beinachse geachtet werden.

Zeitungslesen

Die Schüler/innen stellen sich auf einer Hallenseite auf und versuchen auf die andere Seite zu kommen. Die Lehrperson oder ein/e Schüler/in ist «Zeitungsleser/in», liest die Zeitung und unterbricht das nach Belieben. Während des Zeitungslesens ist es erlaubt sich zu bewegen. Sobald die Lehrperson Stopp ruft, müssen sich die Schüler/innen sofort «einfrieren» und dürfen sich nicht mehr bewegen.

einfacher

- Beidbeinige Sprünge und 2-beinige Landung

schwieriger

- Einbeinige Sprünge, die Landung wird mit einer Rotation kombiniert
-

Sprung in die Tiefe

Mit Schwedenkästen wird eine Treppe gebaut (die Übungen können auch an einer Treppe ausgeführt werden). Die Schüler/innen springen Tritt um Tritt die Treppe runter und fokussieren sich dabei auf die Landung (die Position wird kurz gehalten). Beinachse beachten. Die Zonen neben den Treppen ggf. mit Matten sichern.

einfacher

- Sprunghöhe reduzieren (2-beinige Übungen vor 1-beinigen Übungen)

schwieriger

- Sprunghöhe steigern (1-beinige Übungen sind anspruchsvoller als 2-beinige Übungen)
-

Bemerkungen

- Allgemeine Körperspannung aufbauen, Bauchspannung aktivieren
- Bei der Landung muss auf eine **korrekte Beinachse** geachtet werden (Die Funktionskette –Oberschenkel-Unterschenkel-Fuss – wird optimal belastet, wenn das Hüft- und Kniegelenk sowie das Sprunggelenk im hüftbreiten Stand eine senkrechte Linie bilden).
- Weitere Variationen hinsichtlich einer Progression: seitwärts, mit Rotation sowie verschiedene Kniewinkel (tiefer oder höher)
- Zuerst 2-beinige Übungen vor 1-beinigen Übungen (mit- und ohne Armeinsatz)

Material: Schwedenkästen, Matten

Weitere Spiele

- [Explosivität – Springen/Landen](#)
-



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO