

10-Jahre-Special – Bewegt durch die Woche: Montag – Sprünge

Sprungtrainings wirken sich positiv auf die Knochendichte, insbesondere bei Kindern aus. Das wurde schon durch mehrere Studien belegt. Sprungformen eignen sich bestens für Kinder und Einsteiger aber auch für Anspruchsvolle. Wichtig sind gut abgefederte Landungen. Nach regelmässiger Übung können Komplexität und Intensität der Bewegungsabfolgen mit oder ohne Sprungseil gesteigert werden. Im Folgenden Sprungideen für Jung und Alt.

Tipps

- Aufwärmen: Sprunggelenk sorgfältig auf die Sprünge vorbereiten. Also zuerst nur sanftes Federn aus den Fussgelenken, dann die ersten Sprünge. Nicht mit den schwierigsten Übungen beginnen, sondern den Schwierigkeitsgrad kontinuierlich steigern.
- Sprungtechnik: Nur so hoch wie nötig springen. Immer wieder an Kraft sparender Technik feilen. Um über längere Zeit springen zu können, ist eine ökonomische Sprungtechnik nötig.
- Seillänge: Mit einem Bein auf dem Seil stehen. Die Griffenden berühren die Achselhöhlen.
- Haltung **und Schwungtechnik**: Der Oberkörper sollte beim Springen aufrecht bleiben und das Seil aus den Handgelenken heraus gedreht werden. Blick immer nach vorne gerichtet.
- **Cool Down**: Dehnen Sie nach Anstrengungen oder entspannen Sie sich mit einer Kurzentspannung.

Kinder – Springen mit Freude

Treppenspringen

Diese Übung wird bei einer Treppe durchgeführt. Die Kinder steigen hoch und hüpfen auf verschiedene Arten wieder hinunter: Sie hüpfen mit beiden Füßen auf der einen Seite der Treppe nach oben, auf der anderen Seite gehen (Sicherheit) sie wieder hinunter.



Bemerkung: Ggf. Matten unter die Treppen verlegen zur Erhöhung der Sicherheit.

Variationen

- Auf einem Bein hüpfen.
- Abwechselnd vom einen zum anderen Bein hüpfen.

Material: Matten

Seilspringen

Während dieser Übung kreieren die Kinder verschiedene Sprungkombinationen mit dem Seil: Aus mehreren einzelnen Sprungelementen wird eine kurze Kombination zusammengestellt, die dann alleine oder in der Gruppe gesprungen werden kann (Bsp.: 4 Mal beidbeinig, 4 Mal links, 4 Mal rechts, 4 Mal Hampelmann usw.).



Material: Seile

Pferderennen

Die Kinder spielen in einer Gruppe ein fiktives Pferderennen. Dazu bilden sie einen Kreis. Ein Kind leitet das Rennen an. Aufgaben:

- Laufen: Laufen an Ort.
- Wassergraben: Grosser Sprung vorwärts.
- Hindernis: Maximal in die Höhe springen.
- Linkskurve: Alle Kinder verschieben sich im Kreis nach links.
- Rechtskurve: Alle Kinder verschieben sich im Kreis nach rechts.



Jugendliche/Erwachsene – Rope Skpping

Two-Foot-Jump

Diese Übung legt die Basis des Seilspringens. Wer sie beherrscht, kann sich an weitere, schwierigere Techniken wagen. Bei jedem Sprung mit beiden Füßen gleichzeitig landen und springen. Wichtig: Nur ein Sprung pro Seilumdrehung. Anfänger springen oft unbewusst zweimal (Double Bounce). Das ist nicht grundsätzlich falsch oder ungesund, kann aber bei den weiteren Sprungtechniken stören.



Jumping Jack

Diese Übung verbindet Seilspringen und Grätschen. Ein guter Rhythmus und ein gutes Timing sind unbedingt nötig. Mit dem «[Two-Foot Jump](#)» beginnen. Beim Hochspringen die Beine seitwärts öffnen und in der Grätsche landen. Beim nächsten Sprung schliessen sich die Beine wieder. Das Timing muss stimmen.



Jog Step

Diese Übung integriert die Bewegung des Laufens: Knie vorne anheben, nicht die Ferse hinten hochziehen. Abwechselnd von einem Bein auf das andere springen, als würde auf der Stelle gelaufen werden. Pro Sprung eine Seilumdrehung. Dies ist die energiesparendste Art zu springen. Diese Sprungtechnik eignet sich gut für ein Schnelligkeitstraining.



Mehr zu Sprünge

- Knochengesundheit: Stark durch Mark und Bein
- Rope Skipping: Schweisstreibend und nützlich



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO