

Zielgerichtet vorbereitet – Technisch orientiert: Mit Hopsenhüpfen zum Sprung

Wie anders als mit Hüpfformen für die Sprungdisziplinen vorbereiten und aufwärmen?

Jede Übung wird 3x 20m Durchgeführt, zurück jeweils im leichten Trab.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

- Über die Fersen Abrollen und in die Absprungposition ausdrücken und 1 Sek. stabil im Gleichgewicht mit gestrecktem Bein und blockiertem Schwungbein einfrieren.
- lockeres Hopsenhüpfen mit blockieren und einfrieren des Schwungbeins.
- Hopsenhüpfen in die Höhe über Blocks (Hochsprung) oder von Matte zu Matte in die Weite (Weitsprung/ Stabhochsprung). Dabei auf ein schnelles setzen des Absprungbeins achten (ta-tam).
- Take-off Sprünge über Blocks oder von Matte zu Matte mit Einfrieren der Absprungposition.



Material: Matten, Blocks

Welche Übung für wen?

Grundsätzlich ist fast jede Einlaufform auf jeder Stufe einsetzbar. Der Altersbalken (siehe Bild) weist darauf hin, welche Übung in welchem Alter am geeignetsten ist. Je dunkler die Farbe, desto besser eignet sie sich für das entsprechende Alterssegment.

5 7 9 11 13 15 17 19 21 23

Quelle: Andreas Weber, J+S-Fachleiter Leichtathletik, Nicola Gentsch, J+S-Experte Leichtathletik



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO