

# Leichtathletik – Hochsprung: Variantenreiche Höhenflüge

Höhenflüge statt nur Flops – Neben der Floptechnik, die im Hochsprung heute vorherrschend ist, gibt es noch zwei weitere Sprungtechniken, die vor allem mit Jugendlichen geübt werden sollen: der Scherensprung und der Wälzer/Straddle.

## Flop



Bild: IAAF (Hrsg.), Run!Jump!Throw! The Official IAAF Guide to Teaching Athletics (2009), S 135

Beim Flop wird nach dem Absprung mit dem Rücken die Latte in einer Hohlkreuzstellung überquert und mit der Schulter voran auf der Matte gelandet.

- Vorteil: Idealer Verlauf des Körperschwerpunktes.
- Nachteil: Gefahr von Überbelastungen (Fussstellung nicht in Laufrichtung) und Fehleraneignung (flacher Absprung)

## Scherensprung

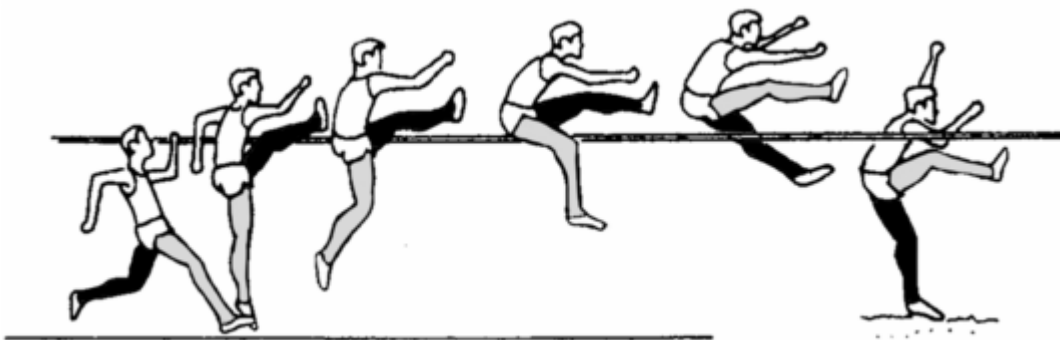


Bild: IAAF (Hrsg.), Run!Jump!Throw! The Official IAAF Guide to Teaching Athletics (2009), S 134

Bei diesem einfachen Sprungstil wird nach dem Absprung die Latte mit einer Scherenbewegung der Beine überquert.

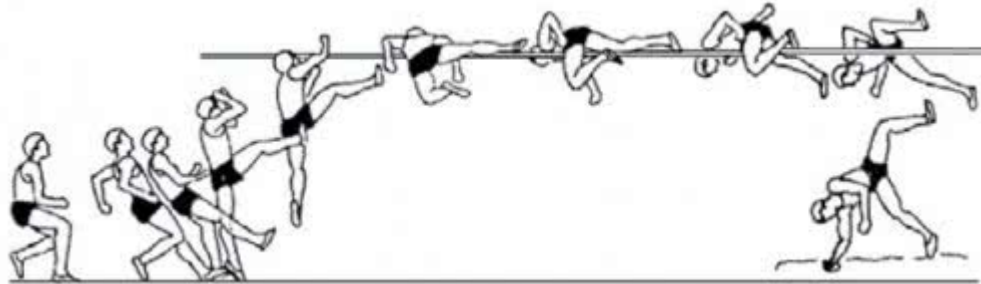
- Vorteil: sehr einfache Technik.
- Nachteil: zu hohe Lattenüberquerung, dies führt zu keinen optimalen Sprunghöhen.

## Wälzer oder Straddle

Bei dieser Sprungart wird nach dem Absprung eine Rollbewegung ausgeführt und die Latte in einer seitlichen Bauchlage überquert.

Kinder und Jugendlichen fühlen sich beim Überqueren der Latte in Bauchlage oft sicherer als beim Sprung rücklings, da sie bei der Flop-Technik Angst davor haben, mit dem Rücken auf die Latte zu fallen.

**Sechs einfache Lernschritte führen zu einer Grobform der Wälzertechnik:**

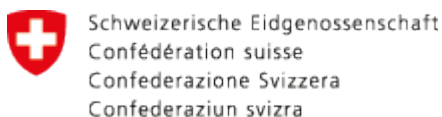


1. Frei in der Halle: Absprung in die Höhe aus kurzem Anlauf. Explosiver, gestreckter Schwungbeineinsatz mit Fussspitze bis auf die Augenhöhe. Landung auf dem Sprungbein möglichst nahe bei der Absprungstelle.
2. Dito, aber mit Landung auf beiden Beinen.
3. Dito, aber mit halber Drehung um die Sprungbeinachse zur Landung auf beiden Beinen.
4. Dito, aber mit halber Drehung zur Landung auf dem Schwungbein in der Standwaage (Sprungbein nach hinten gestreckt).
5. Auf eine Hochsprunganlage: Dito, aber über abfallend schräg gestelltes Gummiseil springen. Nach der Landung seitlich abrollen.
6. Dito, aber bei der Landung gleichzeitig mit Schwungbein und Hand der Schwungbeinseite auf der Matte aufsetzen und anschliessend abrollen.

- Vorteil: Kontrolle der Latte jederzeit möglich.
- Nachteil: Schwierig, da gute Beweglichkeit erforderlich.

**Material:** Weichbodenmatten, zwei Hochsprungständer, eine Latte oder ein Gummiseil

Quelle: Swiss Athletics



**Bundesamt für Sport BASPO**