

# Sprungvielfalt

mobile  
praxis

19

4|06 BASPO & SVSS



**Der Schwerkraft entfliehen** // Die Leichtathletik führt im Sportunterricht immer mehr ein Schattendasein und wird häufig vernachlässigt. Dabei sind Sprünge, ob in die Weite oder Höhe, in vielen Sportarten ein entscheidender Faktor. Diese Praxisbeilage setzt Anreize, wie die Sprungdisziplinen vermehrt spielerisch erlernt werden können.

*Andreas Weber, Ralph Hunziker*

*Fotos: Daniel Käsermann, René Hagj; Illustrationen: Leo Kühne; Layout: Monique Marzo*

mobilepraxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobilepraxis» bestellen:

- 1 Exemplar (mit Heft «mobile»): Fr. 10.–/€ 7.–
- Ab 2 Exemplaren (nur «mobilepraxis»): Fr. 5.–/€ 3,50 (pro Exemplar)
- Ab 5 Exemplaren: Fr. 4.–/€ 3.–
- Ab 10 Exemplaren: Fr. 3.–/€ 2.–

**Einsenden an:**

BASPO, 2532 Magglingen  
Fax +41 (0)32 327 64 78  
mobile@baspo.admin.ch  
www.mobile-sport.ch

► Nach neuesten Empfehlungen der Bundesämter für Sport und für Gesundheit sollten sich Kinder und Jugendliche täglich mindestens eine Stunde bewegen. Darüber hinaus ist für eine optimale Entwicklung ein vielseitiges Bewegungs- und Sportverhalten nötig, damit die Knochen gestärkt, der Herz-Kreislauf angeregt, die Muskeln gekräftigt, die Beweglichkeit erhalten und die Geschicklichkeit verbessert werden.

## **Knochenstark**

Die Leichtathletik mit ihren verschiedenen Disziplinen deckt die meisten dieser Bereiche ab. Sprung- und Hüpf- formen wirken dabei in zweierlei Hinsicht positiv: Sie kräftigen nicht nur Muskeln, sondern stärken nachweislich auch die Knochen. Bei Kindern und Jugendlichen ist es aber wichtig, die Intensität und Dosis ihren konditionellen und koordinativen Voraussetzungen anzupassen und das Training spielerisch und vielfältig zu gestalten. Dabei hilft die vorliegende Praxisbeilage.

## **Vom Spiel zur Disziplin**

Vielfältig bedeutet, die Sprungart und den -stil zu variieren oder den Schülerinnen und Schülern selbst zu überlassen. Den Anfang dieser Beilage machen daher spielerische Sprungvarianten auf einem Bein, beidbeinig, in die Höhe und in die Weite. Wichtig ist, darauf zu achten, dass der Absprung wenn immer möglich über den flachen Fuss erfolgt und dass den Schülerinnen und Schülern das Wesentliche der Sprünge – also die Kernbewegungen Absprungrhythmus, aktiver Fussaufsatz und Ganzkörperstreckung (siehe Seite vier) – vermittelt wird. Beim Springen werden die Muskeln gekräftigt. Das macht die Seite sieben mit einfachen Übungen für die Fuss- und Beinkraft deutlich. Daneben beleben vor allem Wettkämpfe den Unterricht. Wie die Halle zu einer Wettkampfarena umgebaut werden kann, zeigt die Doppelseite in der Heftmitte. Den Abschluss machen Übungen mit Reihenbildern zu den spezifischen Sprungdisziplinen der Leichtathletik. //

# Spielerisch in die Höhe und Weite



## Seerosenblätter

**Wie?** Im Volleyballfeld (Teich) sind in unregelmässigen Abständen Matten (Seerosen) ausgelegt. Die Schüler sind Frösche und springen beidbeinig von Seerosenblatt zu Seerosenblatt. Sie suchen den Weg, wie sie mit möglichst wenigen/vielen Sprüngen auf die andere Seite gelangen. Aber Achtung: Im Teich hat es Raubfische und jedes Seerosenblatt trägt nur einen Frosch. Wer die Matte nicht trifft, muss von vorne beginnen.

**Variante:** Ein «Leitfrosch» springt vor, der Partnerfrosch oder die Froschfamilie springt die Abfolge nach.

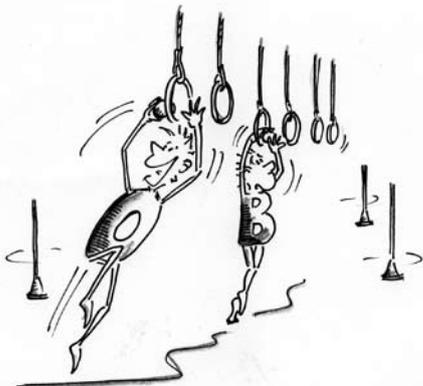


## Ring-Trophy

**Wie?** Die Schaukelringe hängen auf unterschiedlichen Höhen (ca. Sprunghöhe). Die Schüler rennen vom Malstab auf einen Ring zu und versuchen, im Sprung einen Tennisball durch den Ring von einer Hand in die andere zu übergeben (nicht durchwerfen). Wem dies gelingt, erhält Punkte (je höher der Ring, desto mehr Punkte). Vor jedem weiteren Versuch, muss der Malstab umlaufen werden. Wer schafft in 30 Sekunden die meisten Punkte oder hat zuerst 10, 20 Punkte erzielt?

### Varianten:

- Vorgabe: einbeiniger Absprung. Linksspringer übergeben den Ball mit der rechten Hand in die linke. So entsteht ein Absprung mit Rotation, die dem Flop-Hochsprung sehr nahe kommt.
- Tiefer hängende Ringe: Mit der Fussspitze des Schwungbeines den Ring berühren (Wälzer-Hochsprung).



## Gummitwist

**Wie?** Gummitwist in Gruppen. Verschiedenste Formen vorspringen oder vorzeigen und nachahmen lassen.

**Bemerkung:** Knöchelhöhe und Kniehöhe bevorzugen. Hüfthoher Gummi weniger zulassen, da der Absprung oftmals ungenügend ist.



## Kinder gerecht

► Kinder bewegen sich gerne, im Durchschnitt aber immer weniger. Durch den Bewegungsmangel sind die gesammelten Sprungerfahrung und damit die koordinativen und konditionellen Grundlagen häufig unzureichend entwickelt. Attraktive, spielerische Formen helfen, diese Defizite zu beheben und fördern zeitgleich die Rhythmus-, Gleichgewichts-, Differenzierungs- und Orientierungsfähigkeiten. Wichtig ist, darauf zu achten, dass der Absprung wenn immer möglich über den flachen Fuss erfolgt (weder über die Ferse noch über die Balle aufsetzen). Übungsbeschreibungen mit Metaphern (bildliche Veranschaulichung wie «Ihr seid alles Frösche und springt von Seerosenblatt zu Seerosenblatt») sind für Kinder auf der Unterstufe motivierender als technische Beschreibungen.



## Kastensprünge

**Wie?** Vier unterschiedlich hohe Schwedenkästen (drei, vier oder fünf Elemente) sind in einem Halbkreis platziert und mit Wertungspunkten (der Höhe entsprechend) versehen. Wer es schafft, in den Sitz auf dem Kasten zu springen ohne Zuhilfenahme der Hände, erhält entsprechende Punkte. Nach jedem Versuch muss um einen Malstab im Zentrum des Halbreises gelaufen werden. Einzel- oder Gruppenresultat möglich.

### Varianten:

- Vorgabe des einbeinigen Absprungs. So wird eine dem Flop-Hochsprung verwandte Absprungsvariante erzwungen.
- Fangform: Die Schüler können sich vor den Fingern schützen, in dem sie mit einem Sprung auf die Kästen sitzen. Wenn eine zweite Schülerin auf den Kasten springt, muss die erste absteigen.

**Bemerkung:** Kästen gegen das Umfallen sichern, z.B. an die Wand stellen oder von einer Person fixieren lassen.



## Krokodilrücken

**Wie?** Matten (Krokodile) sind in Sprungdistanz in der Halle verteilt. Die Volleyballgrundlinie bildet das «Flussufer», von wo aus gestartet wird. Die Schülerinnen müssen einen Fluss überqueren, dies ist aber nur über die Krokodilrücken möglich. Nur wer schnell über die Rücken springt und nicht ins Wasser fällt, kann den Fluss heil überqueren.

### Varianten:

- Die Krokodile von Zeit zu Zeit verschieben, um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen.
- Ein Krokodil hat die Schülerinnen in die Zehen gebissen. Der Rückweg ist nur noch einbeinig möglich.

## Abklatschen

**Wie?** Zwei gleichgrosse Schüler stehen sich am Volleyballnetz als Blockspieler gegenüber. Sie springen gleichzeitig ab und klatschen die Hände über der Netzkaufe ab. Nach der Landung verschieben sie sich gemeinsames mit zwei Seitstellschritten und springen zum nächsten Abklatschen etc.

**Variante:** Eine Person übernimmt die Bewegungsführung, die andere reagiert schnellst möglich und nimmt den Rhythmus ab. Auch im freien ohne Netz möglich.



## Doppelt genäht hält besser

► Beidseitigkeit – also das Üben mit beiden Körperseiten – ist im Sprungtraining unerlässlich. Einerseits können so die Folgen einseitiger Belastungen (ungesunde Körperhaltungen, Dysbalancen und Verletzungen) vermindert, andererseits Überbelastungen vermieden werden, ohne dass dabei die Trainingsintensität und -effizienz sinkt. Denn wer mit der schwächeren Seite übt, festigt auch die Ausführung für die bessere Seite und lernt die Bewegung bewusster und damit nachhaltiger.

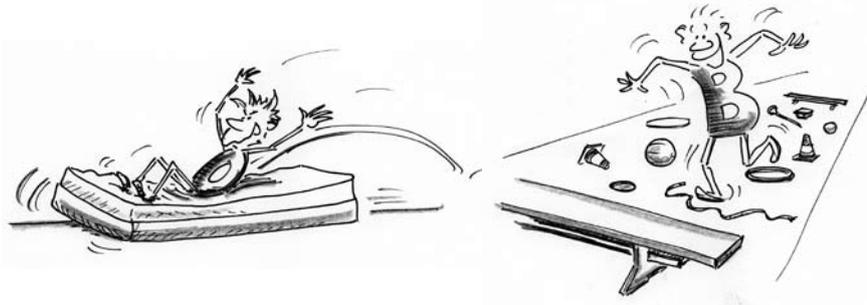
## Kernbewegungen

► In allen Sportarten gilt es, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Für die Sprünge in der Leichtathletik sind dies die folgenden Kernbewegungen, auf die es hinzuarbeiten gilt:

**Absprungrhythmus:** Ein kurzer, zweit-letzter Bodenkontakt bringt den Körperschwerpunkt in die optimale Absprungsposition und ergibt den charakteristischen Rhythmus «Jam-ta-tam».

**Aktiver Fussaufsatz:** Fussaufsatz mit aktiv greifender Bewegung (hochgezogene Fussspitzen mit dem Aufsetzen kräftig gegen den Boden drücken) über den flachen Fuss beim Absprung.

**Ganzkörperstreckung:** Mit dem Absprung wird der ganze Körper (Sprungbein, Hüfte, Oberkörper) in eine totale Streckung gebracht.



### Mattentreiben

**Wie?** Weichbodenmatten liegen umgedreht in der Längsrichtung der Halle. Jede Sechsergruppe hat eine eigene Matte. Eine Schülerin jeder Gruppe läuft zur Matte, springt einbeinig ab, landet Füße voran mit dem Gesäss auf der Matte und versucht, sie möglichst weit bis zur Ziellinie zu verschieben. Danach verlässt sie die Matte, läuft zur Gruppe zurück und klatscht die nächste Läuferin ab. Es darf immer nur eine Läuferin pro Mannschaft unterwegs sein.

**Variante:** Fortlaufendes Springen mit Lauf um den Malstab erlauben. Oder jede Schülerin hat drei Sprünge zur Verfügung.

### Inselspringen

**Wie?** Zwei Langbänke im Abstand von ca. zehn Metern bilden die Start- und Zielpunkte. Dazwischen liegt diverses Material (Kastenoberteil, Bälle, Hürden, Springseile, Reifen, Pneu, umgekippt Malstäbe, Matten etc.). Die Schülerinnen müssen mit verschiedenen Sprungaufgaben vom Start ins Ziel gelangen:

- auf einem Bein springend alle Hindernisse umlaufen;
- alle Hindernisse einbeinig/beidbeinig überspringen (mit/ohne Zwischensprung);
- eine Schülerin springt vor, die anderen hinterher;
- Wettkampf: Wer kann am meisten Hindernisse direkt überspringen, ohne einen Zwischensprung machen zu müssen?

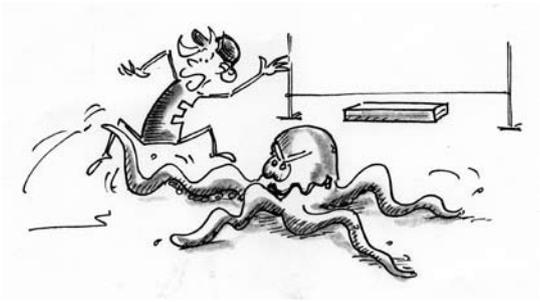


### Hoch zum Korb

**Wie?** Alle Schüler haben einen Basketball. Auf der Freiwurflinie vor jedem Korb steht ein Malstab. Die Schüler dribbeln um den Malstab und führen anschliessend einen korrekten Korbleger mit kräftigem Absprung durch. Als Erleichterung können die letzten drei Schritte nach einem kurzen Stopp ausgeführt werden.

**Variante:** Wettkampf. Wer schafft in einer Minute die meisten gültigen Korbleger (richtige Schritte, kräftiger Absprung, Treffer)? Einer führt aus, der Partner kontrolliert. Anschliessend Wechsel.





### Oktopus

**Wie?** An den Stirnseiten der Halle liegen je zwei Weichbodenmatten, davor je eine in ca. 60 Zentimetern Höhe gespannte Gummischnur. Drei Fänger (Oktopusse) dürfen sich nur kriechend fortbewegen und mit den Händen die Läufer berühren. Auf das Kommando «Oktopus 1-2-3» laufen alle Läufer von einer Matte zur anderen, springen über die Fänger oder laufen um sie herum und springen über die Gummischnur auf die gegenüberliegende Matte. Wer von den Oktopussen berührt wird oder die Gummischnur touchiert, wird selber zum Oktopus. Sieger ist, wer als letzter durchgekommen ist.



### Dreieckssprung

**Wie?** Drei Malstäbe bilden die Ecken eines Dreiecks. An den Seitenkanten sind Hindernisse (z.B. zwei bis drei Kartonschachteln) aufgestellt, die aus kurzem Anlauf im Laufsprung übersprungen werden können. Jede Vierergruppe hat ihr eigenes Dreieck. Am Startpunkt stehen zwei Schüler bereit, an den anderen Ecken jeweils einer. Durch abklatschen, wird immer der nächste Schüler ins Rennen geschickt. Welche Gruppe hat zuerst fünf Runden gesprungen?



### Punktespringen

**Wie?** An sprunghohen Ringen, an Basketballkörben, schräg gespannten Gummiseilen etc. sind Bündel aufgehängt. Welche Schülerin hat zuerst zehn verschiedene Bündel durch Anspringen berührt?

**Variante:** Ballone sind befestigt. Die Schülerinnen versuchen, diese mit einem Kopfball in Schwung zu bringen.



### Brennball

**Wie?** Gewöhnliches Brennballspiel. Als Fortbewegungsart ist nur ein-/beidbeiniges Hüpfen erlaubt.

**Variante:** Die Läufermannschaft bilden Paare. Jedes Paar wird mit einem Schlauch an je einem Fuss miteinander befestigt und muss gemeinsam einbeinig hüpfend die Laufstrecken absolvieren.

## Präzision statt Zentimeter

► Die Bewegungsformen in der Leichtathletik sind koordinative Herausforderungen, die gut ausgebildete Fähigkeiten der Orientierung, Differenzierung, Reaktion, Rhythmisierung und des Gleichgewichts verlangen. Das Erarbeiten der sprungrelevanten Grundlagen ist zwingend für das Erreichen einer guten Sprungtechnik. Zur Kontrolle und Bewertung dieser Grundlagen wurden vom Schweizerischen Leichtathletik-Verband

SLV die «Leichtathletik-Tests» geschaffen. Einfache Übungsanordnungen erlauben auf jeder Altersstufe die Beurteilung der relevanten Kernbewegungen (Bestellung siehe Seite 15).



# Zentimeter um Zentimeter



## Sprungzone

**Wie?** Zwei Weichbodenmatten sind hintereinander platziert und werden ringsum mit Turnmatten gesichert. Jede Springerin hat drei Versuche, möglichst weit auf die Matten zu springen, die in Punktezonen eingeteilt sind (mit Klebeband). Gewertet wird der hintere Fussabdruck. Die letzten zwei Schritte erfolgen auf zwei Kastenoberteilen (T-Form). Welche Schülerin/Schülergruppe schafft am meisten Punkte?

**Variante:** Die Zonen sind in Zehnerpunkte (10m, 20m, 30m etc.) eingeteilt. Welche Gruppe hat zuerst eine 400-Meter-Rundbahn «gesprungen»?

## «Differenzler»

**Wie?** Wer schafft die grösste Differenz aus normalen Weitsprüngen (in die Sandgrube oder in der Halle auf Weichbodenmatten) und Sprüngen mit Absprung ab einer Erhöhung (z.B. Rheuterbrett)?

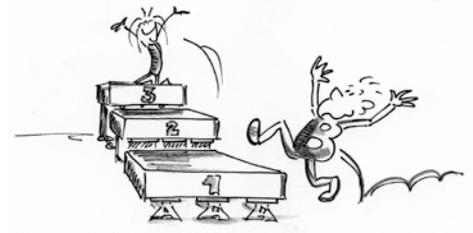
**Variante:** Die Schüler reihen drei Standweitsprünge aneinander. Davon wird die Körpergrösse abgezogen. Wer kommt relativ gesehen am weitesten?



## Gruppenleistung

**Wie?** Die Gruppe bestimmt eine fixe Höhe. In zwei Minuten sollen so viele Sprünge wie möglich absolviert werden. Wenn die Latte fällt, zählt der Sprung nicht. Pro gültigen Sprung dürfen die Schüler einen Gegenstand (Bündel, Tennisball) vom Vorrat in die Gruppenkiste legen. Die Gesamthöhe der Gruppe ergibt sich aus der Anzahl gesammelter Gegenstände multipliziert mit der Sprunghöhe.

**Variante:** Hochhausprung. Die Gruppe springt so lange, bis sie ein Hochhaus von 50 Metern übersprungen hat.



## Turmspringen

**Wie?** Drei bis vier Sprunganlagen mit unterschiedlichen Landehöhen (Matten auf Langbänken, Schwedenkästen etc.) sind seitlich aneinandergereiht gebaut und mit unterschiedlichen Punkten bewertet (zuoberst liegt immer eine Weichbodenmatte). Steigsprünge aus frontalem Anlauf. Wer schafft es, auf den höchsten «Turm» zu springen?

**Variante:** Als Gruppenwettkampf. Jedes Gruppenmitglied hat drei Versuche, die zusammengezählt werden.



### Die Autoren

**Andreas Weber** ist Sportlehrer und J+S Fachleiter Leichtathletik.  
Kontakt: andreas.weber@baspo.admin.ch

**Ralph Hunziker** ist «mobile»-Redaktor und Leichtathletiktrainer.  
Kontakt: ralph.hunziker@gmx.ch

# Volle Kraft hinauf



## Hände hoch!

**Wie?** In aufrechter Körperhaltung und mit gestreckten Armen in der Hochhalte barfuss über eine Mattenbahn oder auf dem Rasen gehen. Dabei bei jedem Schritt ausgeprägt über die Ferse bis zur totalen Streckung des Fussgelenkes abrollen. Die Arme bleiben immer gestreckt und das Becken darf nicht seitlich ausweichen.

**Wozu?** Kräftigung der Fussgelenke, Aufbau der Körperspannung.

**Variante:** Mit Medizinball in der Hochhalte. Den Ball mit jedem Schritt gegen die Decke «drücken».

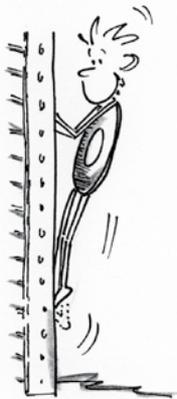
## Telemarksprünge

**Wie?** Einen Ausfallschritt vorwärts ausführen (Telemarkposition) und die Hände in die Hüften stützen. Die Füße sind eine Beinlänge auseinander. Kräftig in die Höhe springen und die Beinstellung wechseln.

Je tiefer die Ausgangsposition, desto anstrengender die Ausführung. Pro Durchgang nicht mehr als 15 Sprünge.

**Wozu?** Kräftigung der Oberschenkel- und Gesässmuskulatur und Förderung des Gleichgewichts.

**Variante:** Auf einer Linie stehend oder auf unebener oder weicher Unterlage ausführen.



## Wadenbeisser

**Wie?** Stand mit einer Fussballe auf einer Sprosse. Fussgelenk nach oben strecken und den gestreckten Körper in die Höhe stossen. Maximale Bewegungslänge im Fussgelenk ausschöpfen. Zehn bis 15 Wiederholungen pro Bein.

**Wozu?** Kräftigung der Wadenmuskulatur.

## Maulwurf

**Wie?** Eine Fussspitze wird unter eine Matte geschoben, die Ferse wird leicht erhöht aufgesetzt (z.B. auf andere Matte gestellt). Langsam die Fussspitze gegen den Widerstand der Matte hochziehen und senken. Ca. zwölf bis 15 Wiederholungen pro Fuss.

**Wozu?** Schienbeinmuskel (Gegenmuskel zur Wadenmuskulatur) stärken.



## Zurück in die Zukunft

► Bei Sprüngen müssen Füße, Knie und Rücken grossen Belastungen standhalten. Um Verletzungen vorzubeugen, sind eine gut ausgebildete Fuss- und Rumpfkraft notwendig. Das Training für die Kraft in den Fussgelenken kann mit wenig Aufwand in das Aufwärmen integriert werden. Ein bewährtes Hilfsmittel dazu ist das Spring-

seil – oder Rope Skipping. Mit vielfältigen Sprungvariationen (ein-/beidbeinig, kreuzen, in Bewegung, auf der Schmalseite der Langbank, langes Sprungseil in Gruppen etc.) lässt sich die Fusskraft optimal trainieren. Genauso effektiv sind kleine Sprungübungen in der Sandgrube oder auf Matten – alles natürlich barfuss!

Zwei empfehlenswerte Lektüren zu den Themen Rumpfstabilität und Fusskräftigung sind die «mobile Praxis» Nr. 1 und 13. Bestellung unter [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch).

# Eine Halle wird zur Arena

1

## Mehrfachsprung Challenge

**Wie?** Verschiedene Bahnen (mindestens drei) à je sechs in regelmässigen Abständen am Boden liegenden Reifen müssen mit Laufsprüngen (von einem Bein auf das andere und der Fuss im Reifen) überwunden werden. Die Bahn kann in beiden Versuchen, je nach Sprungfähigkeit und Risikobereitschaft, frei gewählt

werden. Der Versuch ist nur gültig, wenn die Reifen nicht berührt werden.

**Wertung:** Es werden je nach Bahn Punkte vergeben. Der bessere Versuch jedes Schülers zählt für das Teamergebnis.

**Material:** 18 bis 36 Reifen oder Velopneus.

2

## Hochmehrkampf

**Wie?** Alle Schüler müssen z.B. folgende Sprünge absolvieren:

- Scherensprung mit dem Sprungbein (Landung auf den Füssen);
- Sprung (Roller) aus frontalem Anlauf (Absprung und Landung frei);
- Sprung rücklings über die Latte mit dem Nichtsprungbein (Flop);
- Sprung bäuchlings über die Latte mit dem Sprungbein (Straddle/Wälzer).

**Wertung:** Die Springer absolvieren in einer Art Fließbandarbeit bei jeder Höhe nacheinander alle Sprungarten. Bei einem Fehlversuch (falsche Technik oder gerissene Höhe) darf diese Sprungart nicht mehr absolviert werden. Für jeden Springer wird das beste Resultat jeder Sprungart notiert. Die Höhensummen aller Springer und Sprungarten ergeben das Mehrkampfresultat der Gruppe.

**Material:** Eine Weichbodenmatte, zwei Hochsprungständer, eine Latte oder ein Gummiseil.

3

## Bananenkistensprung

**Wie?** Jedes Teammitglied wählt aus, ob es über drei, vier, fünf oder mehr aneinander gereihete Bananenkisten (oder auch Turnmatten) springen will. Alle haben zwei Versuche, die gültig sind, wenn die Kisten unberührt übersprungen werden.

**Wertung:** Fixe Punkte oder Punkte nach Anzahl übersprungenen Kisten vergeben. Der bessere Versuch zählt für die Teamwertung.

**Material:** Bananenkisten, Turnmatten für die Landung auslegen.

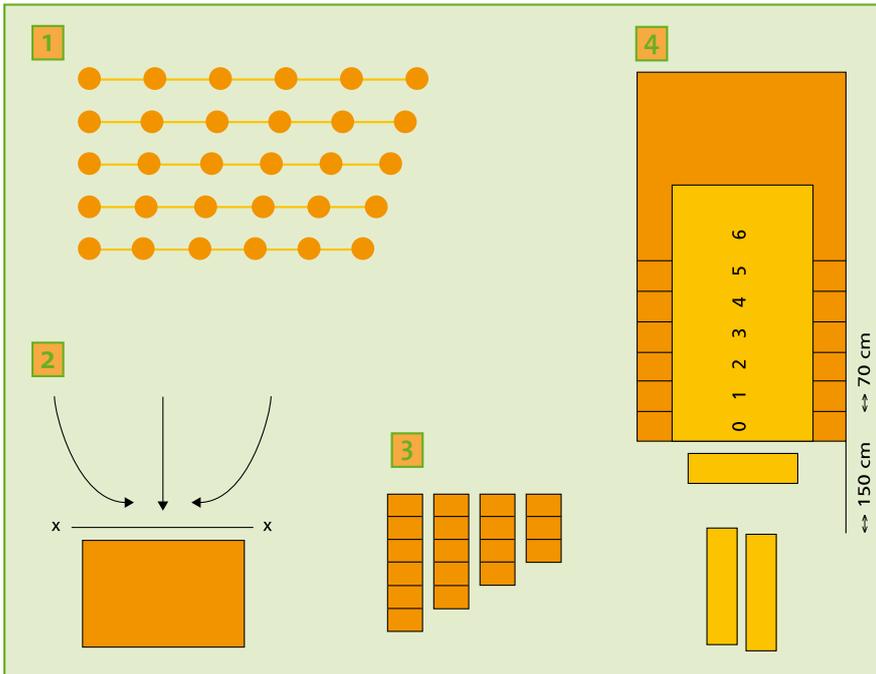
4

## Stabweitsprung

**Wie?** Jede Springerin hat zwei Versuche, um mit Hilfe des Stabes mit den Füssen voran möglichst weit auf die Matte zu springen. Der Anlauf erfolgt auf zwei nebeneinander platzierten Langbänken. Der Stab wird zu Beginn in der schmalen Rinne der Langbänke geführt. Es ist auf eine genügende seitliche Polsterung durch Turnmatten zu achten. Sechs Zonen sind mit Klebeband auf den Turnmatten am Boden zu kennzeichnen.

**Wertung:** Die Zonen werden mit eins bis sechs Punkten gewertet. Für die Wertung entscheidend ist der Abdruck des hinteren Fusses. Der bessere Versuch jeder einzelnen Springerin zählt für die Teamwertung.

**Material:** Ein Sprungstab, zwei Langbänke, zwei Weichbodenmatten, diverse Turnmatten, ein Schwedenkastenoberteil, Klebeband.



### Spass in der Gruppe

Teamwettkämpfe sind attraktiv und beleben die Kinder- und Jugendlleichtathletik. Das hat auch der Erfolg des Kids Cups vom Schweizerischen Leichtathletik Verband gezeigt. Drei der vier hier beschriebenen Wettkampfformen sind daraus entnommen (siehe [www.kids-cup.ch](http://www.kids-cup.ch)).

**Zeit:** Instruktion und Durchführung inklusive Aufstellen und Abräumen der Anlage benötigt eine Doppel- lektion.

**Durchführung:** Die Gruppen führen unter eigener Regie die Wettkämpfe durch. Immer zwei Gruppen sind gleichzeitig an einem Posten, kontrollieren sich gegenseitig und füllen die Postenblätter aus. Verletzte Schülerinnen und Schülern können als Postenchefs und Schreiber eingesetzt werden.

**Wertung:** Für jeden einzelnen Posten wird eine eigene Rangliste erstellt. Daraus ergeben sich Rangpunkte. Die Gruppe mit den wenigsten Rangpunkten aus allen vier Posten gewinnt den Sprunggarten.

**Bemerkung:** Genügend Schreibutensilien und Postenblätter bereitstellen.

Die Hallenübersicht (links) steht unter [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch) zum Download bereit.



Alles, wirklich alles für die Sprungvielfalt



# Von den Mehrfachsprüngen zum weiten Satz

► Das Ziel bei Mehrfachsprüngen ist es, den Verlust der Anlaufgeschwindigkeit im Absprung möglichst gering zu halten. Dies gelingt durch kurze Bodenkontaktzeiten und stabilem Körperschwerpunkt mittels flachen Sprüngen, um wie ein Schieferstein über das Wasser hüpfen zu können. Dank dem günstigen Last-Kraft-Verhältnis lässt sich im Jugendalter der Dreisprung sehr gut schulen, mit dem Nebeneffekt, dass

viele Sprünge absolviert werden. Dabei gilt (ebenso wie im Weitsprung) folgendes Prinzip: «Reicht die Kraft und die Technik für eine korrekte Bewegungsausführung nicht aus, reduzieren wir mit der Anlaufdistanz die Anlaufgeschwindigkeit, damit die Bewegung ausführbar und die Belastungen auf die Gelenke, Sehnen und Muskeln verringert wird.»

## Mehrfachsprünge/Dreisprung

### Übungsnotizen

■ **Reifenwald:** Velopneus in Sprungdistanz im Rasen (oder Halle) verteilen. Mit Sprüngen den Weg durch den Reifenwald suchen. Oder Sprungvorgaben vom Partner nach springen.

■ **Reifenspringen:** Zehn bis zwölf Pneus im Anlaufsektor (Bahn oder Wiese) hintereinander legen. In verschiedenen Rhythmen (li-li-re-re oder li-li-li-re oder li-li-re) durchspringen.

■ **Minusrekord:** ca. zehn Turnmatten zu einer Bahn aneinanderreihen. Zuletzt eine Niedersprungmatte platzieren. Mit möglichst wenigen Mattenberührungen auf der Niedersprungmatte landen.

■ **Doppeldreisprung:** Nach einem Anlauf von eins bis drei Doppelschritten zwei Dreisprünge aneinander reihen (also li-li-re-li-li-re). Landung im Sand oder auf Weichmatte. Balkendistanz: 13-17 Meter.

■ **Standdreisprung:** Aus der Ausfallschrittstellung den wettkampfmässigen Dreisprungrhythmus «Hop-Step-Jump» (li-li-re oder re-re-li) ausführen.

Herzlichen Dank den beiden Athletinnen Sandra Haslebacher und Parizia Nötzli von der Nachwuchsabteilung des LC Zürich für das Vorzeigen der Sprünge.

## Grobform des Schritt-Weitsprungs



## Eine Disziplin, mehrere Techniken

► Die im Weitsprung angewendeten Techniken unterscheiden sich lediglich in der Bewegung in der Luft. Die Absprungbewegung bleibt bei allen dieselbe. Welche Flugtechnik ausgeführt wird, hängt von der verfügbaren Zeit in der Luft ab:

► **«Päcklisprung»:** Häufig bei Anfängern anzutreffen. Die Springer/innen bleiben nach dem Absprung in der Luft in einer Päcklistellung bis zur Landung. Vorteil: Einfache, natürliche Form. Nachteil: Häufig keine ausgeprägte Absprungphase, da zu schnell in die Päcklistellung übergegangen wird.

► **Schrittsprung:** Die ideale Einsteigertechnik. Die Absprungposition wird während des ganzen Sprunges beibehalten. Erst kurz vor der Landung wird das Sprungbein aktiv zur Landung nach vorne geführt. Vorteil: Die Abstossphase wird nicht abgebrochen. Nachteil: In der Absprungposition in der

der Luft zu verharren ist anspruchsvoll.

Zwei weitere Techniken sind **Laufsprung** und der **Hangsprung**. Diese eignen sich aber erst ab Weiten von sechs-einhalb Metern!

## Das «T» zum Erfolg



► In der Halle wird oft ein Schwedenkastendeckel eingesetzt, auf dem der letzte Bodenkontakt erfolgt. Dies hat den grossen Nachteil, dass die Winkelstellung des Fussaufsatzes beim Absprung gegenüber der Ausführung ohne Hilfsmittel verändert wird. Mit der Anordnung der Kastenelemente in T-Form (siehe Foto) werden die beiden letzten Schritte auf der Erhöhung ausgeführt. Damit entfällt der beschriebene Nachteil und der Effekt der längeren Flugzeit ist trotzdem gegeben. Diese Anordnung begünstigt zudem den Absprungrhythmus «Jam-Ta-Tam» mit dem aktiven, d.h. möglichst kurzen zweitletzten Bodenkontakt.

## Weitsprung

### Übungsnotizen

#### Anlauf und Rhythmus:

■ **Schritte zählen:** Vom Absprungbalken in zehn, zwölf etc. Schritten beschleunigt laufen und eine Markierung setzen. Anschliessend Kontrolllauf auf den Balken mit lautem Zählen der Schritte.

■ **Rhythmusschulung:** Mit zwei Gummischläuchen ca. 1,50 Meter vor dem Balken (Distanz variiert je nach Schrittgrösse) einen «Graben» von einer Breite von 1,90 Meter legen. Der zweitletzte Schritt muss über den Graben und der Absprung auf dem Balken erfolgen.

#### Absprung:

■ **Telemark:** Aus verkürztem Anlauf nach dem Absprung die Ganzkörperstreckung «einfrieren» und in der Telemarkposition landen.

■ **Hindernisse:** Mehrere Hindernisse (Bananenschachteln, Plastikhürden etc.) auf der Anlaufbahn und vor der Sprunggrube legen. Im Dreier-Rhythmus kräftig über die Hindernisse springen. Immer Ganzkörperstreckung in der Luft «einfrieren».

■ **Höhenorientierer:** Ein Ballon (oder Bündel) in die Höhe halten. Mit jedem Sprung den Ballon mit dem Kopf oder den Händen berühren.

■ **Zielspringen:** Velopneus als Absprungmarkierung vor der Sprunggrube und weitere in die Grube als Landeziele legen.

#### Landung:

■ **Gefälle:** Landung im abfallend präpariertem Sand in der Grube.

■ **Pneu:** Im Sand (oder auf der Matte) zwei Velopneus in ungefährer Landedistanz nebeneinander legen. Mit den Füssen in einen Pneu landen, mit dem Gesäss im zweiten (Distanzgewinn).



# Stilvoll über die Latte

► Für das Erlernen der Hochsprungtechnik ist ein gewisses Mass an Sprungkraft und für die Flop-Technik eine ausgeprägte Orientierungsfähigkeit eine grundlegende Voraussetzung. Erreichen die Trainierenden nicht mit jeder Sprungform des Hoch-

sprungmehrkampf (siehe S. 8) die Höhe im Bereich des eigenen Bauchnabels, ist der Trainingsschwerpunkt auf die vielseitige Entwicklung der Basis-Sprungkraft zu legen.

## Übungsnotizen

### Anlauf und Rhythmus:

■ **Schnecke:** Immer enger werdendes Bogenlaufen mit deutlicher Innenneigung und hoher Knieführung (Flop).

■ **Rhythmusschulung:** Mit Kreide werden die Bodenkontakte der letzten zwei Schritt eingezeichnet (Flop und Wälzer).

### Absprung:

■ **Kreislinie:** Dreischrittanlauf auf einer Kreislinie und Absprung mit halber Drehung und Landung am selben Ort (Flop).

■ **Hopser:** Fortlaufende Hopsersprünge (gerade oder im Kurvenlauf) mit deutlicher Ganzkörperstreckung (Flop).

■ **Stützwälzen:** Anlauf auf einen Schwenkasten, Absprung mit Stützwälzen über den (erhöhten) Kasten (Wälzer).

■ **Chinesische Mauer:** Ein Tuch über die Latte spannen und darüber springen (Flop und Wälzer).

■ **Abfall entsorgen:** Gegenhand des Sprungbeines hält einen Tennisball. Sprung über die Latte/Schnur (Ball zeigt dem Körper den Weg) und der Ball wird auf der Matte «entsorgt» (Flop).

■ **Partnerstütz:** Kurvenförmig mit drei Schritten auf Partner zulaufen und abspringen zum Schweben auf den Händen des Partners. Dieser stützt den Springer am Rücken und hält ihn in der Luft (Flop).

## Grobform des Flop-Hochsprungs



## 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:

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

**Flop:** 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).



## «mobile» mit Spezialrabatt

### Vereint sparen Sie!

Spezieller Abonnement-Tarif für Vereine und Schulen:

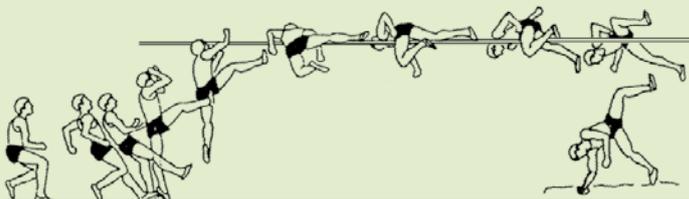
- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren: Fr. 37.–/Abonnement  
→ bei Lieferung an eine einzige Adresse
- Ab einer Bestellung von fünf Exemplaren: Fr. 38.50/Abonnement  
→ bei Lieferung an verschiedene Adressen

Abopreis «normal» = Fr. 42.–  
→ ein gutes Geschäft.

Informationen und Bestellungen unter: [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch)

## In sechs Schritten zum Wälzer

► 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.



# Ab in die Lüfte

► Das Springen am Stab ist für Kinder und Jugendliche motivierend und als Grobform leicht zu erlernen. Was zu Beginn oft noch Sorgen bereitet, ist der Umgang mit dem Stab und die Kreuzkoordination. In der Regel ist die Wurfhand die obere Hand im Stabhochspringen. Wer mit der rechten Hand oben fasst

- hält mit der linken Hand eine Ellenlänge weiter unten am Stab;
- springt mit dem linken Bein ab (Kreuzkoordination);
- passiert den Stab nach dem Absprung rechts (immer auf der Schwungbeinseite).

## Übungsnotizen

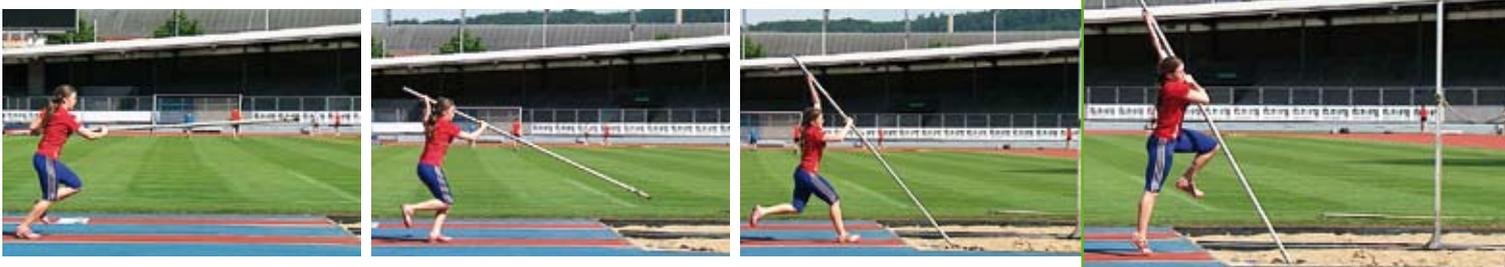
### In den Sand:

- **Anlaufschulung:** Stab in Hochhalte über dem Kopf mit beiden Händen halten und die Stabspitze zeigt nach unten. Auf einer Linie rennen, ohne das der Stab hin und her schwenkt.
- **Einstich:** Treffspiele aus Anlauf mit Stab in der Hochhalte auf Tennisbälle, Gummiringe, Bündel etc.
- **Hexenritt:** Anlauf mit Stab in der Hochhalte, Absprung und Landung mit Stab zwischen den Beinen.
- **Zielspringen:** Velopneus in der Sandgrube verteilen. Sprung mit Ziellandung in einem anvisierten Pneu.
- **Halbe Drehung:** Ein Leine spannen. Sprung mit halber Drehung zur Landung.
- **Absprunghilfen** (in der Halle): Anlauf aus drei bis fünf Schritten über zwei hintereinander platzierten Schwedenkasten (kann immer mehr abgebaut werden) oder über Langbänke (zwei Langbänke nebeneinander mit Rinne zur Führung des Stabs).

### Am Tau (in der Halle):

- **Kastenschwingen:** Schwung von Kasten zu Kasten mit gestrecktem oberem Arm.
- **Bodenschwung:** Anlauf am Boden mit Absprung und Pendel auf einen Kasten.
- **Kastensprung:** Stand auf einem Kasten. Schwung mit Landung (Abspringen vom Tau) auf der Weichbodenmatte. Evtl. mit halber Drehung.
- **Bodensprung:** Anlauf am Boden. Absprung und Pendel über hohe Plastikhürde mit halber Drehung zur Landung auf der Weichbodenmatte.

## Grobform des Stabspringens in den Sand



## Sicher landen

► Damit die Anfänger/innen verletzungsfrei und ohne Angst Stabhoch springen können, sind ein paar wenige Massnahmen nötig:

■ Im Stabhochsprung braucht es Konzentration und Ruhe. Schüler/innen, die nicht bei der Sache sind, dürfen nicht springen.

■ Zuerst Vertrauen schaffen mit Sprüngen, die den Stab als Pendel nutzen und mehr in die Weite als in die Höhe gehen (ohne Schnur).

■ Mit Klebeband eine maximale Höhe (ca. auf drei Meter) an den Stäben markieren. Darüber darf der Stab nicht gefasst werden.

■ Der Stab darf auf keinen Fall mit der oberen Hand losgelassen werden. Wer los lässt, der fliegt, und zwar nach unten! Die obere Hand bleibt deshalb bis zur Landung am Stab.

■ Bei den ersten Versuchen mit Absicherung springen: Die Lehrperson oder Trainerin steht beim Einstichpunkt Hilfe und greift den Stab mit beiden Händen, um notfalls (bei ungenügendem Absprung) die Springer/innen in den Sand zu ziehen (Achtung: Auf Drehrichtung der Springer/innen achten).

## Literaturhinweise

■ **LA-Tests** für Schule und Vereine. Mit Stoffabzeichen und Videos erhältlich. Bezug: SLV, Postfach 45, 3250 Lyss, 032 387 38 00. Oder Download unter [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch) → Sportarten → Leichtathletik → spezifische Downloads.

■ Die «mobile» Ausgabe 4/04 widmete ihr Heft dem Thema «Sprünge». Darin sind auch die Leichtathletiktests vom SLV enthalten. Bestellung unter [www.mobile-sport.ch](http://www.mobile-sport.ch).

■ **Jonath, U., u. a.:** Leichtathletik 2 – Springen. Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbek. 1995. 392 Seiten.

■ **Katzenbogner, H.:** Kinder-Leichtathletik. Philippka Sportverlag, Münster. 2002. 239 Seiten.

■ **www.blv-nachwuchs.ch:** Nützliche Lehrunterlagen zu den Sprungarten.

## Gut zu wissen



■ Stabhoch ist nicht nur im Sand oder auf die Sprunganlage möglich, sondern auch in der Halle: zwei Weichbodenmatten quer hintereinander legen, Niedersprungmatten oben drauf (siehe Foto). Genügend Turnmatten rundherum als Absicherung platzieren. Darauf achten, dass die Matten nicht wegrutschen.

■ Als Einstichhilfe im Sand eignen sich Velopneus (Visualisierung). In der Halle ein Kastenoberteil mit Matten abgedeckt, an das der Stab angesetzt wird (siehe Foto).

■ Nicht alle Springer/innen brauchen einen eigenen Stab. Zwei bis drei kurze (drei bis vier Meter lange) Stäbe, die von Springer zu Springerin weiter gegeben werden, reichen aus.

■ Anfänger sollen den Stab im Anlauf immer in der Hochhalte mit gestreckten Armen führen (Spitze zeigt nach unten).

■ Je höher man springen will, desto höher muss man den Stab fassen und desto weiter entfernt muss man vom Einstichpunkt abspringen. Vorgehensweise: Nach jedem gelungenen Versuch den Stab eine Handbreite weiter oben fassen und Fusslänge für Fusslänge weiter hinten abspringen.

■ Oft scheitert das Stabhochspringen an Schulen am fehlenden Material. Dabei sind für die Schulformen keine Wettkampfstäbe mit Biegeeigenschaften nötig. Ältere Modelle, starre Stäbe oder nach Brüchen zu Recht gesägte Stäbe genügen vollkommen. Der örtliche Leichtathletikverein hat sicherlich alte Stäbe, die er weitergeben kann.



# wegweisend



## Die Fachzeitschrift für Sport

**Bestellungen Einzelausgaben inkl. mobilepraxis und mobileplus**  
à Fr. 10.-/€ 7,50 (+ Porto):

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

**Bestellungen mobilepraxis und/oder mobileplus** à Fr. 5.-/€ 3,50 (+Porto).  
Mindestbestellungen: 2 Exemplare. Einzelausgaben nur zusammen  
mit dem Heft (vgl. oben):

Ausgabe: \_\_\_\_\_ Thema: \_\_\_\_\_ Anzahl: \_\_\_\_\_

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren und gleichzeitig Mitglied  
in mobileclub werden (Schweiz: Fr. 57.-/Ausland: € 46.-)

Ich möchte «mobile» für ein Jahr abonnieren  
(Schweiz: Fr. 42.-/Ausland: € 36.-)

Ich möchte «mobile» im Probeabonnement  
(3 Ausgaben für Fr. 15.-/€ 14.-)

deutsch

französisch

italienisch

Vorname/Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Einsenden oder faxen an:** Redaktion «mobile», BASPO, CH-2532 Magglingen,  
Fax +41 (0) 32 327 64 78, www.mobile-sport.ch