

Bewegungskompetenz

Springen



Die allgemeinen Ziele der vertiefenden Ausbildung in der Bewegungskompetenz Springen sind der methodischer Aufbau von Weit- und Hochsprung. Weiters sollen die Kinder verschiedene Sprungformen des Seilspringens sowie Sprungkraft und Explosivkraftsprünge erlernen und ihre Kraftfähigkeit steigern.

Springen im Sport:

Auf / von Erhöhungen springen, Basketball, Badminton, Skispringen, Trampolinspringen ...



Stufe
4/6

Weitsprung



Video-QR

Übung 1 Schrittweitsprung



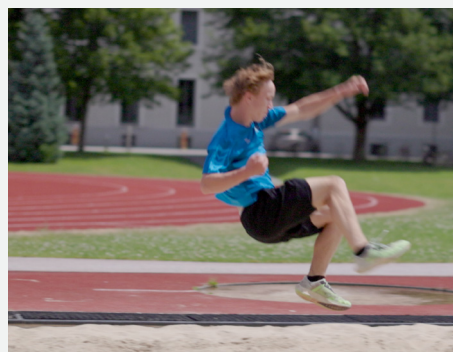
Knotenpunkte

- » Nach dem Absprung die Schrittposition beibehalten
- » Schwungbein nach vorne oben ziehen
- » Oberkörper bleibt bis zur Landung aufrecht
- » Zur Landung das Sprungbein aktiv nach vorne ziehen
- » Oberkörper in Richtung der Füße klappen



Video-QR

Übung 2 Hangsprung



Knotenpunkte

- » Schwung- und Sprungbein so unter dem Körper positionieren, dass der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel etwa 90° beträgt (vgl. „knien“ in der Luft)
- » Vorspannung im Beckenbereich für die Landung aufbauen
- » Arme nach hinten oben strecken und ein Hohlkreuz bilden
- » Vorschleudern der Beine
- » Aktives nach vorne klappen des Oberkörpers und beider Arme



Stufe
4/6

Weitsprung



Video-QR

Übung 3 Laufsprung



Knotenpunkte

- » Weiterführen der Laufbewegung im Flug
- » Schwungbein aktiv nach vorne oben schleudern
- » Eineinhalb bis dreieinhalb Laufschriffe in der Luft ausführen
- » Oberkörper leicht nach hinten neigen
- » Oberkörper zur Landung in Vorlage bringen

Hinweis Anlauf:

- » Mit voller Beschleunigung starten
- » Geschwindigkeit bis zum Absprung steigern
- » Anfänger: 9-12 Schritte
- » Zunahme von Schrittfrequenz und -länge bis zum Absprung
- » Aufrechte Oberkörperhaltung
- » Die letzten drei Schritte zeigen einen besonderen Rhythmus: kurz - lang- kurz
- » Der vorletzte Schritt wird länger
- » Körperschwerpunkt etwas nach unten senken
- » Beschleunigungsweg zum Absprung hin verlängern

Übungen des Absprungsverhaltens:

- » Der Fußaufsatz soll ganzsohlig und scharrend nach hinten-unten erfolgen
- » Schneller Abdruck zum Sprung
- » Streckung von Fuß-, Knie- und Hüftgelenk im Moment des Absprungs
- » Aktiver Schwungbeineinsatz nach vorne oben
- » Aktiver, gegengleicher Armeinsatz, der in Augenhöhe abgestoppt wird



4 Stufe
4/6

Seilspringen

Springschnüre ermöglichen eine Vielzahl an Einzel-, Partner- und Gruppenübungen - Sprünge mit und ohne Zwischenhüpfer, ein- und beidbeinig, vor- und zurück. Ein vielseitiges Training mit dem Seil weist viele Besonderheiten und Vorteile auf. So stehen die Steigerung bzw. Verbesserung konditioneller und koordinativer Fähigkeiten an erster Stelle.



Video-QR

Übung 1 Sprungtechnik



Knotenpunkte

- » Ausgangsstellung mit geschlossenen Füßen / Seil hinter den Füßen
- » Minimale Sprunghöhe
- » Absprung und Landung auf dem Fußballen
- » Seilführung durch die Handgelenke
- » Oberarme liegen am Körper
- » Ellenbogen sind angewinkelt
- » Oberkörperposition stabil

Hinweise:

- » Die Sprünge zuerst einzeln üben, dann aneinanderreihen
- » Seillänge: mit beiden Beinen auf die Mitte des Seiles stehen und die Seilenden so einstellen, dass sie nicht ganz bis in die Achselhöhlen reichen
- » Körperspannung beim Springen halten
 - o Stolz wie ein König
 - o Hoch wie ein Känguru
 - o Explosiv wie ein Gepard

Notiz



4 Stufe
4/6

Seilspringen

Übung 2

Übungsvorschläge

Grundsprung gehen / laufen

- » Ellenbogen bleiben eng am Körper
- » Pro Seilschlag mit dem Bein abwechselnd durchsteigen/laufen

Beidbeinig

- » Synchroner Absprung rechts-links
- » Federnd landen
- » Beinachse beachten
- » Minimale Sprunghöhe
- » Variation: mit Zwischensprung / direkt

Schrittsprung

- » Wechselweise rechtes – linkes Bein nach vorne
- » Beinachse beachten

Skifahrer

- » Beidbeinige Sprünge rechts-links

Grätsche

- » Pro Seildurchschlag die Beine öffnen und schließen

Twist

- » Hüfte wechselweise nach rechts und links drehen

Side Step

- » Ein Bein seitlich kicken
- » Ferse berührt den Boden

Stufe
4/6

Beidbeinige und einbeinige vertikale Elementarsprünge



Video-QR

Übung 1

Sprünge mit Ausholbewegung (Counter Movement Jump)



Knotenpunkte

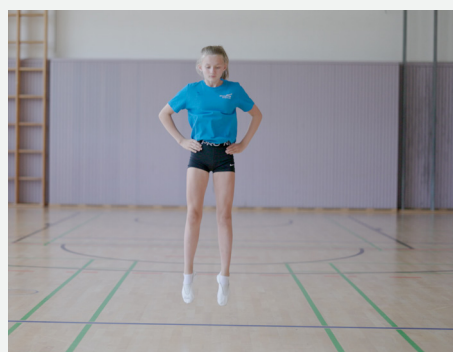
- » Hüftbreiter Stand
- » Beine sind gestreckt
- » Oberkörper aufrecht
- » Arme in die Hüften gestützt
- » Deutliche und zügige Ausholbewegung nach unten
- » Sofortiger explosiver Absprung nach oben (ohne Pause am Umkehrpunkt)
- » Sichere beidbeinige Landung



Video-QR

Übung 2

Sprünge ohne Ausholbewegung (Counter Movement Jump)



Knotenpunkte

- » Hüftbreiter Stand
- » Beine in der Hockstellung
- » Oberkörperspannung halten
- » Arme in die Hüften gestützt
- » Explosiver Absprung nach oben
- » Sichere beidbeinige Landung

Hinweis:

- » Keine Ausholbewegung nach unten erlaubt
- » Arme bleiben während des ganzen Sprunges eingestützt



Stufe
4/6

Beidbeinige und einbeinige vertikale Elementarsprünge



Video-QR

Übung 3 Prellsprünge (Drop Jump)



Hinweis:

- » Schnellstmöglicher nächster Absprung (vgl. heiße Herdplatte, springen wie ein hart aufgepumpter Fußball)
- » Arme bleiben während der ganzen Sprünge eingestützt

Knotenpunkte

- » Hüftbreiter Stand auf einer Langbank
- » Beine sind gestreckt
- » Oberkörper aufrecht
- » Arme in die Hüften gestützt
- » Von der Bank „fallen“ lassen
- » Schnellstmöglicher Absprung vom Boden
- » Weiterer Sprung mit getreckten Beinen und möglichst steifen Knien
- » Kurze Kontaktzeit



Video-QR

Übung 4 90 Grad



Knotenpunkte

- » Hüftbreiter Stand
- » Oberkörper aufrecht
- » Arme in die Hüften gestützt
- » Sprung mit 90 Grad Drehung in der Luft
- » Landung mit parallelem Fußaufsatz

Variation:

- » Einbeinige Sprünge
- » Rechts – links als Sprungbein abwechseln
- » Drehung nach rechts – links variieren

Stufe
4/6

Beidbeinige und einbeinige vertikale Elementarsprünge



Video-QR

Übung 5 **180 Grad**



Knotenpunkte

- » Hüftbreiter Stand
- » Oberkörper aufrecht
- » Arme in die Hüften gestützt
- » Sprung mit halber Drehung (180 Grad Drehung in der Luft)
- » Landung mit parallelem Fußaufsatz

Variation:

- » Einbeinige Ausführung

Notiz

4 Stufe
/6**Spielerischer Ansatz****# Staffel über "lebende" Hindernisse**

Auf einer Strecke befinden sich fixe Markierungen. Der/die erste Läufer/in sprintet zur ersten Markierung und nimmt dort die Bankstellung ein. Der/die zweite Schüler/in springt über das „lebende“ Hindernis, begibt sich zur zweiten Markierung und nimmt ebenfalls diese Position ein. Ist die Hindernisstrecke fertig gebildet, beginnt der/die erste Läufer/in alle Hindernisse zu überspringen. Die Mannschaft gewinnt, in der alle SchülerInnen die gesamte Strecke überlaufen haben.

Variation: Bockspringen

Gewandheitsstaffel

Auf einer Strecke sind Hindernisse aufgebaut, die auf dem Hinweg übersprungen und auf dem Rückweg durchkrochen werden müssen.

Aufsprungstaffel

Die SchülerInnen laufen ungefähr bis zur Absprunglinie, springen in eine dahinter liegende Weichmatte, verlassen diese nach hinten, laufen um ein Markierungshütchen und schlagen den/die Nächste/n ihrer Mannschaft ab.

Kastentreppe

Treppe aus ansteigenden Teilen des Kastens aufbauen. Durch das Überlaufen der Treppe und den Absprung in den Weichboden wird das Gefühl einer Flugphase erzeugt.

Steigsprünge

Eine Mattenbahn, mit einem dem Leistungsniveau der SchülerInnen angepassten Abstand, auflegen. Die SchülerInnen machen sechs kurze Schritte auf der Matte und springen dann mit einem kraftvollen Absprung zur nächsten Matte. In der Luft die Schrittposition kurz halten.

Dabei ist auf einen aufrechten Oberkörper, dass das Schwungbein aktiv nach vorne-oben gebracht wird und die Fußspitze angezogen wird, zu achten.

Variation: Medizinbälle zwischen die Matten legen

Variation 2: Kasten hinter jede zweite Matte legen. Die SchülerInnen springen im Zwischenraum der Matten ab und landen auf dem Kasten. Absprung vom Kasten und Landung auf der Matte.

Steigsprünge über Hindernisse

Hindernisse mit ansteigender Höhe kreisförmig aufstellen. Durch diese sternenförmige Anordnung kann jede/r Schüler/in, seinem Leistungsniveau entsprechende, Steigsprünge trainieren.

Flieg hoch

Über der Sprunggrube wird ein Seil befestigt, an welchem ein Luftballon hängt. Jede/r Schüler/in muss versuchen, den Luftballon in der Luft zu erreichen.

4 Stufe
/6

Spielerischer Ansatz

Hochweitsprung

Auf ca. Kniehöhe zwei Bänder spannen. Durch die beiden Bänder ergibt sich ein Hochweitsprung.

Gesamtweitsprung

Jeder Schüler springt 3mal mit dem rechten und 3mal mit dem linken Bein. Die Weiten der 6 Sprünge werden addiert.

Differenzweitsprung

Jeder Schüler springt 3mal mit dem rechten und 3mal mit dem linken Bein. Der jeweils beste Versuch zählt. Je geringer die Differenz zwischen linkem und rechtem Bein desto besser.

Toto-Springen

Es werden Gruppen zu je 4 SchülerInnen gebildet. Jeder soll vor oder nach dem Sprung seine eigene und die Sprungweite der anderen Gruppenmitglieder schätzen. Danach wird gemessen und kontrolliert, wer am besten geschätzt hat.

Zonenspringen

In der Weitsprunggrube bzw. auf der Weichbodenmatte werden Zonen markiert. Je weiter eine Zone vom Absprung entfernt liegt, desto mehr Punkte gibt es bei einer Landung in der jeweiligen Zone. Entweder jeder gegen jeden oder als Gruppenwettkampf.

Jump Contest (Seilspringen)

Wem gelingt es 10/20/30/50/100 Durchzüge (beidbeinig) zu springen?
Wer schafft in einer Minute die meisten Sprünge?

Sprungformen mit Kreide

Einfache Formen aufzeichnen und langsam in der Komplexität steigern.
Verschiedene Farben haben dabei verschiedene Aufgaben z.B. in den roten Kreis darf nur mit dem rechten Fuß gesprungen werden, in den blauen Kreis nur mit dem linken Bein etc.
Variationen: Größe der Felder variieren, mit Sprungseil ausführen



5 Stufe
5/6

Hochsprung

Heranführung zum Hochsprung über viele verschiedene Sprungerfahrungen. Anstelle einer Hochsprunglatte sollen die ersten Sprünge bzw. die erste Sprungschulung im Schülerbereich mit einer Gummischnur erfolgen.



Video-QR

Übung 1

Steigsprünge auf die Matte



Knotenpunkte

- » Seitlicher Stand nahe der Latte
- » Kräftiger Abdruck mit dem mattenahen Bein
- » Steigsprung auf die Matte aus dem Stand
- » Sprungbein zieht gestreckt nach
- » Sichere Landung auf dem Schwungbein



Video-QR

Übung 2

Schersprünge auf die Matte



Knotenpunkte

- » 7 Anlaufschritte
- » Kurvenförmiger Anlauf
- » Kurveninnenlage
- » Schwungbein lange in der Waagrechten halten
- » Sprungbein lange nach hinten-unten strecken
- » Oberkörper bleibt beim Absprung aufrecht

Hinweise:

- » Wichtige Übung für das Erlernen des richtigen Anlauf-Absprungverhaltens

5. Stufe
5/6

Hochsprung



Video-QR

Übung 3
Flop auf die Matte



Knotenpunkte Anlauf

- » Steigerungslauf
- » Deutliche Kurveninnenneigung

Knotenpunkte Absprung

- » Kurzer, aktiver letzter Schritt
- » Korrekter Absprungfuß-Winkel (2-letzter und letzter Schritt)
- » Auf hohe Latten-nahe Schulter achten

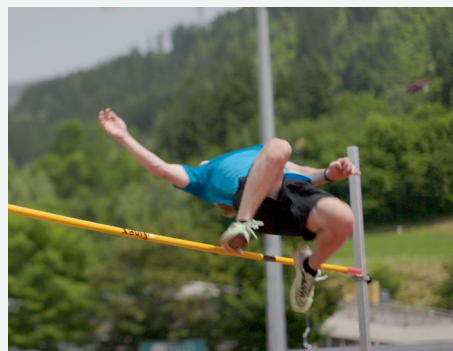
Knotenpunkte Lattenüberquerung

- » Körper bogenförmig durchbiegen (Brückenposition)
- » Kopf in den Nacken nehmen
- » Becken nach oben drücken
- » Füße hängen lassen achten



Video-QR

Übung 4
Hochsprung



Knotenpunkte

- » Anlauf: Steigerungslauf zuerst geradlinig, dann in die Kurve
- » 7-9 Schritte, 11 Schritte für 2m-Springer
- » Innenlage in den letzten drei Schritten
- » Absprung: Schwungbeineinsatz
- » Oberkörper im Absprung aufrecht, KEINE Rückenlage!!!
- » Absprung von der Latte weg, KEIN in die Latte springen!!!
- » Lattenüberquerung: Überstreckung der Hüfte
- » Kopf in den Nacken



5 Stufe
5/6

Seilspringen



Video-QR

Übung 1 Übungsvorschläge



Slalom beidbeinig

- » Beidbeinige Sprünge rechts – links
- » Oberkörperposition stabil
- » Beine pendeln unter dem Körper
- » Variationen: einbeinig / pro Durchschlag rechts und links springen

In der Hocke springen

- » Langsam immer tiefer gehen
- » Position halten

Seitwärts laufen

- » Oberkörperposition stabil in der Mitte halten
- » Pro Durchschlag seitlich raussteigen
- » Beinachse beachten

Kick-Schritt

- » Mit dem Seildurchzug auf das linke Bein springen
- » Gleichzeitig das rechte Knie anheben
- » Der nächste Sprung erfolgt wieder auf das linke Bein, das rechte Bein kickt dabei nach vorne
- » Anschließend Seitenwechsel auf das rechte Sprungbein

Beine oder Seil kreuzen

- » Beine bei jedem Sprung vorne oder hinten kreuzen
- » Bei jedem Sprung die Arme vor dem Körper kreuzen

Doppeldurchzug

- » Pro Sprung das Seil zweimal durchziehen

Rückwärts

- » Seil rückwärts schlagen
- » Beidbeinige Sprünge

5 Stufe
5/6

Beidbeinige Sprünge



Video-QR

Übung 1 Beidbeinige Kastenaufsprünge



Knotenpunkt

- » Hüftbreiter Stand hinter dem Kasten
- » Synchroner beidbeiniger Absprung
- » Oberkörper stabil halten
- » Beidbeinige Landung auf dem Kasten

Hinweis:

- » Mit einem Kastenteil beginnen
- » Nach jedem Sprung um ein Kastenteil erhöhen



Video-QR

Übung 2 Niedersprung vom Kasten



Knotenpunkte

- » Hüftbreiter Stand auf dem Kasten
- » Sprung vom Kasten in den Weichboden
- » Beidbeinige Landung
- » Beinachse beachten

Hinweis:

- » Je nach Leistungsniveau drei bis fünf Kastenteile und eine Weichbodenmatte aufstellen



5 Stufe 5/6

Spielerischer Ansatz

Anlauf frontal zur Matte

- Absprung einbeinig, Landung auf beiden Füßen
- Absprung einbeinig, Rolle
- Absprung einbeinig, erfundene Sprünge
- Sprünge zu zweit, zu dritt
- Sprünge mit Drehung

Anlauf schräg / geradlinig zur Matte

- Absprung einbeinig, erfundene Sprünge
- Landung im Langsitz
- Landung am Rücken, Füße in die Luft
- Landung am Rücken, Füße in die Luft, Gesäß soll zur Schnur schauen (Rotation um die Körperachse)

Verbesserung der Lattenüberquerung

- Brücke machen
- Limbo tanzen
- Brücke auf Kasten machen
- Standflop
- Kräftigung der Bauchmuskulatur

Jump Contest II (Seilspringen)

- Wer schafft es 2 Minuten / 3 Minuten, ... ohne Fehler zu springen?
- Wer schafft es am meisten Doppeldurchschläge zu springen?
- Wer kann im Wechsel Beine / Arme kreuzen?

Himmel und Hölle für Profis

Der Stein wird von außen in Feld 1 geworfen. Anschließend wird der Zahlenfolge nach gehüpft. Das Feld mit dem Stein, die Hölle, sowie die Linien dürfen nicht betreten werden, der Stein muss im Feld liegen bleiben.

Auf dem Rückweg wird der Stein wieder aufgenommen. Weiter geht es mit Feld Nummer 2.

Wer einen Fehler macht, übergibt dem/der nächsten Spieler/in.

Variation:

1. Runde - beide Beine
2. Runde - linkes Bein
3. Runde - rechtes Bein
4. Runde - gekreuzte Beine
5. Runde - Beine immer wechseln
6. Runde - weitere Farben geben Armhaltung an
7. ...

Tipp: Es gibt verschiedene Regeln und Vorlagen, die zu Beginn definiert werden.



6 Stufe
6/6

Treppensprünge



Video-QR

Übung 1 Treppensprünge



Knotenpunkte

- » Hüftbreite Hocke
- » Arme zeigen nach hinten
- » Explosiver Abdruck und Sprung auf die nächste Stufe
- » Arme ziehen zeitgleich mit
- » Stabile Landung

Variation:

- » Einbeinige Ausführung
- » Seitliche Sprünge

Notiz



6 Stufe
6/6

5er / 10er Hopp



Video-QR

Übung 1
5er / 10er Hopp



Knotenpunkte

- » Hüftbreiter Stand
- » Kraftvoller Abdruck aus beiden Beinen
- » Arme zum Schwung holen nach hinten nehmen
- » Ohne Zwischensprung (Sprung an Sprung reihen)

Variation:

- » 5er Hopp einbeinige Ausführung / 10er Hopp beidbeinige Ausführung

Notiz

6 Stufe
6/6

Minitrampolin



Video-QR

Übung 1 **Basissprünge**



Knotenpunkte

- » Flacher Einsprung
- » Bauchnabel aktiv zur Wirbelsäule
- » Arme in die Vorhochhalte-Position nehmen
- » Ausführen des gewünschten Sprungs/Tricks
- » Konzentrierte Landung

Aufbau Minitrampolin - Weichboden

- » Einfache Sprünge mit kurzem Anlauf
- » Haltungssprünge:
- » Geschlossene und gestreckte Haltung, Arme angelegt, Körperspannung
- » Drehsprünge um die Körperlängsachse:
- » Beide Drehrichtungen, stabile Landung
- » Freestylesprünge
- » Hocke, Grätsche, Laufen in der Luft...

Aufbau Minitrampolin - Kasten - Weichboden

- » Kurzer Anlauf
- » Absprung am Minitrampolin
- » Landung am Kasten
- » Beidbeinig stabil, einbeinig stabil, 90° Drehung in der Luft
- » Kurze Kontaktzeit am Kasten
- » Sprung in den Weichboden
- » Gerade, mit verschiedenen Drehungen (90°/180°...)



6 Stufe
6/6

Spielerischer Ansatz

Sprünge mit Hürden und Hindernissen

- Hüftbreiter Stand
- Synchroner Abdruck aus beiden Beinen
- Stabile Landung
- Beinachse beachten
- Wechsel zwischen Sprüngen vorwärts-seitwärts

Variationen: verschiedene Farben bekommen verschiedene Aufgaben

- Gelb: vor-zurück-vor
- Rot: einbeinig rechts
- Blau: einbeinig links

Notiz