

KOORDINATION

WEITSPRUNG

Der richtige Anlauf

Beim Anlauf ist es wichtig, dass du auf eine hohe Geschwindigkeit kommst, um weit springen zu können.

Um den perfekten Anlauf für dich zu finden, musst du den Anlauf einige Male austesten.

Wichtig ist:

→Zu kurz: Du kommst nicht auf deine maximale Geschwindigkeit

→Zu lang: Du verlierst an Geschwindigkeit, da du es bis zum Absprung nicht halten kannst.

Absprung

- Schwungbein mitnehmen
- Armschwung (gleichzeitig mit Beinschwung)
- Balken und Absprungwinkel treffen

<https://www.youtube.com/watch?v=pKx6PBhmceU>

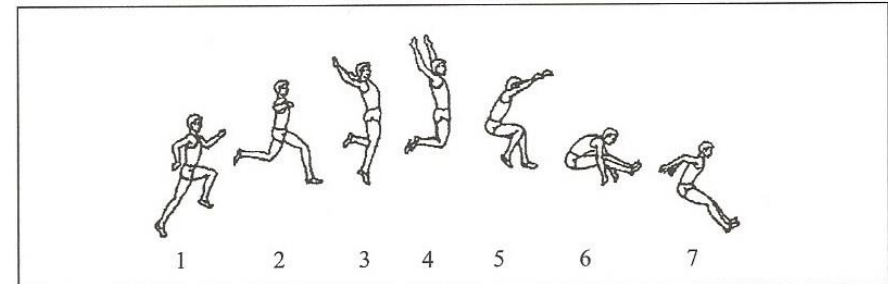


Abb. 1

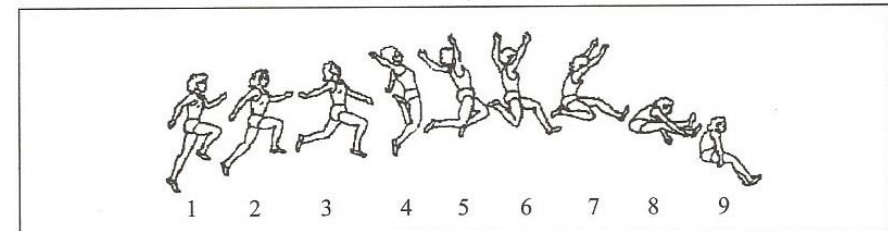


Abb. 2

SEILSPRINGEN

Ermitteln der individuell passenden Seillänge

Stelle dich auf das Seil, das Seil liegt in der Mitte des Fußes. Auf Höhe der Achselhöhe fasst du das Seil und hast nun deine optimale Länge

Wichtig

- Ellenbogen nah am Körper
- Bewegung kommt hauptsächlich aus Hand- und Ellenbogengelenk
- niedriger Sprung
- Knie nur leicht gebeugt
- Seil berührt kurz vor den Füßen leicht den Boden (hörbares Feedback für den Sportler!)

Aufwärmen

Lockerer Einsprung, nicht zu schnell. Technik anwenden, um ein Gefühl zu bekommen.

Die verschiedenen Sprungarten

Grundsprung vorwärts (Easy Jump):

Mit beiden Füßen gleichzeitig über das Seil springen. Gesprungen wird ohne Zwischensprung. Hierbei wird jeder Seildurchschlag gezählt.

Grundsprung vorwärts (Easy Jump) mit Zwischensprung:

Mit beiden Füßen gleichzeitig über das Seil springen. Dabei ist jeweils ein Zwischensprung erlaubt. Es wird jeder Seildurchschlag gezählt.

Galoppschritt:

Du musst im Laufschrift auf der Stelle oder in der Fortbewegung jeweils bei einem Seildurchschlag mit beiden Füßen nacheinander das Seil überqueren (einbeiniger Absprung, das andere Bein wird nachgezogen). Hierbei wird gezählt wie oft der rechte Fuß das Seil überquert.

Laufschrift (Jogging Step):

Du musst im Laufschrift auf der Stelle oder in der Fortbewegung, jeweils abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuß über das Seil springen. Es wird jeweils die Fußüberquerung gezählt.

Grundsprung rückwärts (Easy Jump):

Wie Grundsprung nur rückwärts geschwungen. Ohne Zwischensprung.

Kreuzdurchschlag (Criss Cross):

Du musst bei jedem zweiten Sprung die Arme vor dem Körper kreuzen. Hierbei wird jedes Kreuzen der Arme gezählt. Das Seil ist bei jedem Sprung (ohne Zwischensprung) unter den Füßen durchzuschlagen.

Doppeldurchschlag (Double Under): Du musst bei jedem Sprung das Seil zweimal unter den Füßen durchschlagen. Es wird jede Landung nach dem Zweifachdurchschlag gezählt. Zwischen den Doppeldurchschlagsprüngen dürfen maximal 2 Sprünge (Zwischensprünge) ohne Doppeldurchschlag erfolgen.

Hier siehst du die verschiedenen Sprungarten:

<https://www.youtube.com/watch?v=IMpNZwPgJTM>

SCHWEBEBALKEN Alternative für 6-7 und 70+ Jährige

Gleichgewichtsschulung

Um das Gleichgewicht zu trainieren eignet sich der Einbeinstand, den man auf instabilem Untergrund übt.

Instabile Untergründe

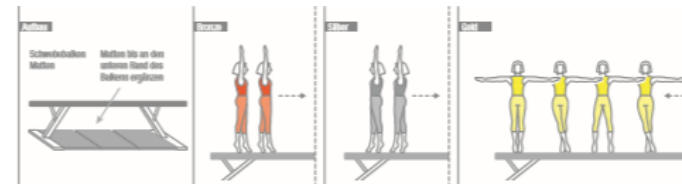
- Wackelbretter
- Weichbodenmatte
- Sand
- Trampolin

1. Ruhig auf einem Bein stehen. Dafür einen bestimmten Punkt anschauen, der sich nicht bewegt, z. B. ein Buch in einem Regal, ein Strauch, ...
2. Augen zu
3. Springen und sicher landen

Alternativen zum Schwebebalken

- Klebestreifen auf dem Boden
- Umgefallener Baumstamm
- Seil, das gerade auf dem Boden liegt
- Flache Holzbretter

(Zum Vergleich: Ein Balken ist 10 cm breit.)



| | |
|---------------|--|
| Bronze | Zügiges Gehen auf den Fußballen mit gestreckten Armen an den Ohren über den Schwebebalken. |
| Silber | Rückwärts Gehen über den Schwebebalken. |
| Gold | Seitwärts Gehen mit Übertreten eines Beines bis zur Balkenmitte, dann - ohne Änderung der Blickrichtung - mit gleicher Aufgabenstellung wieder zurück. |

TURNEN RAD Alternative für 12-13 und 40-49 Jährige

Beim zu Hause üben am besten zu zweit üben, um den jeweils anderen vor Verletzungen zu bewahren! Schau außerdem das genug Platz um dich herum ist und übe auf einem Teppich oder im Gras.

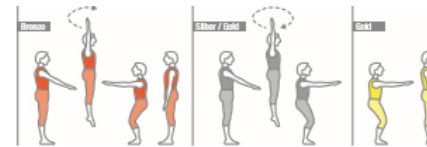


| | |
|---------------|---|
| Bronze | Aus dem Aufschwingen Rad vorlings vor einer hochgestellten Weichbodenmatte. Abstand zur Weichbodenmatte im Handaufsatz ca. 30 cm. |
| Silber | Aus dem Aufschwingen Rad mit Landung gegen die Bewegungsrichtung. |
| Gold | Aus dem Aufschwingen Rad in einem durch Kreidestriche markierten Korridor von 30 cm Breite. |

Übungsmöglichkeit

Lege auf den Boden einen Korridor mit Kissen als Randbegrenzung.

SPRUNG MIT DREHUNG Alternative für 16-29 Jährige



| | |
|---------------|--|
| Bronze | Vier Strecksprünge mit jeweils einer $\frac{1}{4}$ Drehung in den sicheren Stand, dabei den ersten und dritten nach links, den zweiten und vierten nach rechts als Drehrichtung. |
| Silber | Einen Strecksprung mit einer $\frac{1}{1}$ Drehung. |
| Gold | Einen Strecksprung mit einer $\frac{1}{1}$ Drehung in den sicheren beidbeinigen Stand. |

Sicheren Stand üben

Mache einen Strecksprung von einer Erhöhung auf den Boden und versuche, ohne zu wackeln oder einen zusätzlichen Schritt zu machen, beidbeinig und sicher aufzukommen.

Variationen:

Alternativ kann der Strecksprung auch mit geschlossenen Augen oder auf wackligem Untergrund durchgeführt werden, um die Gleichgewichtsfähigkeit zu trainieren.

Vom Einfachen zum Schweren

Drehung schrittweise aufbauen!

Erst eine Viertel-, dann eine halbe, eine Dreiviertel- und zuletzt eine ganze Drehung üben. Eine Linie eignet sich ideal als Orientierung.

<https://www.youtube.com/watch?v=atsyChHAMOE>