

Lektionsvorbereitung: Hochsprung vom kleinen zum grossen Sprung:

Datum: 29.10.2022

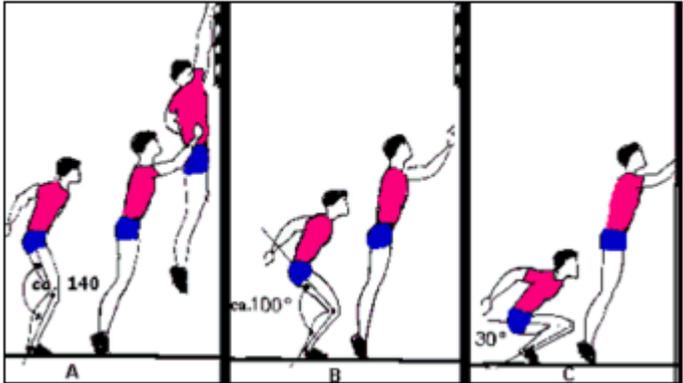
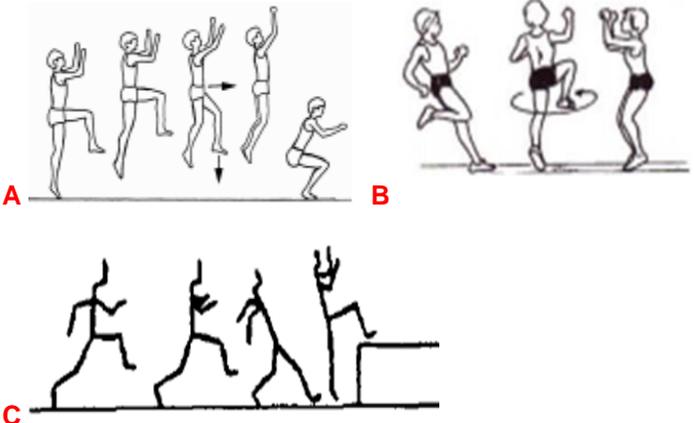
Zeit: 13:50-14:50 / 60'

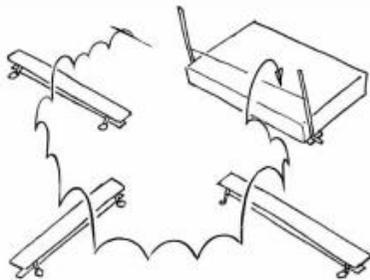
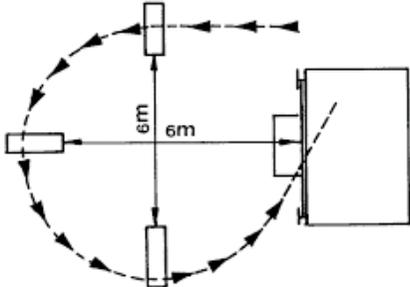
Zeit: 15:00-16:00 / 60'

Anzahl Teilnehmer: Leiter J+S, Jugend, Aktive

Kursleiter: Jan Christen

Dauer	Thema	Hallenorganisation	Teilziel	Material
5'	<p>Vorstellung</p> <p>Einstieg</p>	  	<p>Ein lockeres Einlaufen mit..., Sprungspiele (z.B. Fangis, Seilsprungformen), Zwecksgymnastik..., Sprung- und Lauschule..., Dehnübungen auf der Matte oder auf dem Hallenboden fördert die geschmeidigkeit des Hochsprungablaufes und mindert das Verletzungsrisiko.</p> <p>Einlaufvarianten... Versuchen in die Kurve rein schnell zu werden und das Tempo in der Kurve nicht zu verlieren</p> <p>Dehnübungen... Aufbau mit ersten Brückenübungen</p> <p>Einspringen... Klassischer Standflop. Auch von Erhöhungen aus. Auch über Gummiseil und Latte ausführen lassen. Max. hüfthohe Matten verwenden, sonst ist keine Brückenposition möglich.</p>	

<p>5'</p>	<p>Beidbeiniger und Einbeinige Sprungversuche ab Stand.</p>	 <p>Das Diagramm zeigt drei Phasen (A, B, C) der Sprungbewegung. Phase A zeigt einen beidbeinigen Sprung mit einem Winkel von ca. 140°. Phase B zeigt einen einbeinigen Sprung mit einem Winkel von ca. 100°. Phase C zeigt einen Sprung mit einem Winkel von 30°.</p>	<p>Aus dem angegebenen Beinwinkel und dies zur Länge des Beschleunigungsweges springen.</p>	<p>Hallenwand, Trennwand, Sprossenwand,</p>
<p>15'</p>	<p>Anlauf frontal zum Kasten- Korb- oder zur Sprungmatte.</p>	 <p>Das Diagramm zeigt drei Phasen (A, B, C) der Sprungbewegung. Phase A zeigt einen Anlauf mit 3-4 Schritten. Phase B zeigt einen einbeinigen Sprung mit Drehung und beidbeiniger Landung. Phase C zeigt die letzten 3 Schritte im Gehen mit Imitation der Schwungelemente.</p>	<p>A: Mit 3-4 Schritten Anlauf. Steigsprünge mit fixierten Schwungelementen (angewinkelte Arme und Schwungbein). Nach dem höchsten Punkt das Schwungbein aktiv senken.</p> <p>B: Absprung einbeinig, Sprünge mit Drehung und mit beidbeiniger Landung.</p> <p>C: Einüben der letzten 3 Schritte im Gehen mit Imitation der Schwungelemente (Arme auf Köpfhöhe. Oberschenkel parallel zum Boden. Dies in langsamem Laufschrift bis der Rhythmus erfasst ist.</p>	
<p>5'</p>	<p>Steigsprünge auf den Schwedenkasten</p>	 <p>Zwei Fotografien zeigen einen Mann, der auf einen Schwedenkasten springt. In der linken Aufnahme ist er im Sprung, in der rechten Aufnahme ist er auf dem Kasten.</p>	<p>Mit 3 Schritt Anlauf zum einbeinigen Sprung mit einer ¼ Drehung zum Sitz auf den Schwedenkasten.</p> <p>Dabei auf kräftigen Armeinsatz achten.</p> <p>Der Schwedenkasten steht aus Sicherheitsgründen an der Wand.</p>	<p>2x Schwedenkasten</p>

10'	Vom Kurvenlauf zum Absprung	 <p>D1</p>	<p>D1: Halbhohe Skipping. Im Kreiskurvenlauf die Ansprünge über die Langbank ansetzen. Nach letztem Sprung die Geschwindigkeit zum Absprung steigern und mit einem spürbarem Bodenabdruck den Sprung auf die Matte abschliessen.</p>	<p>4x Langbänke 1x Hochsprungmatte 2x Ständer 1x Latte- oder 1x Seil</p>
10'	Vom Kurvenlauf zum Absprung	 <p>D2</p>	<p>D2: Halbhohe Skipping. Im Kreiskurvenlauf die Ansprünge über die Blocks ansetzen. Nach letztem Sprung, die Geschwindigkeit zum Absprung steigern. Den Sprung mit einem spürbaren Kastenabdruck auf die Matte abschliessen. Varianten: Sprung in die Höhe, gerader Sprung auf die Matte, Absprung/Drehung und Landung auf den Schulterblättern.</p>	<p>4x Langbänke 1x Hochsprungmatte 2x Ständer 1x Latte- oder 1x Seil 6x Blocks, Kastenteil 1x Kastenoberteil 1x Schnur a 3 Meter</p>
	Hochsprung... Anlauf		<p>Anlauf... Immer als deutlicher Steigerungslauf fordern, zunächst geradlinig, ab der Zwischenmarkierung... Tempo vor dem Absprung individuell abstimmen. Anlauflänge 7-9 Schritte genügen für Jugendliche (9-11 Schritte für bis zu 2m Springer).</p>	
	Hochsprung... Zwischenmarke		<p>Zwischenmarkierung... erst ab 5-7 Schritten nötig. Nicht zu weiten Anlaufbogen ausführen lassen. Sonst provoziert man einen lattenparallelen Absprung.</p>	

<p>Hochsprung... Impulskurve</p>		<p>Impulskurve... Es muss eine deutliche Kurveninnenneigung des Körpers sichtbar sein. Leichte Rücklage auf den letzten 3 Anlaufschritten. Vorbereitung des Doppelarmschwungs bis zum Absprung.</p>	
<p>Hochsprung... Absprung</p>		<p>Absprung... Mit dem letzten Schritt, Fussaufsatz über die Ferse. Beim Absprung auf einen korrekten Absprungfuss-Winkel achten. Mit dem lattenfernen Bein (Beugung im Sprungbein, Absprungstreckung, Schwungbein überholt Sprungbein (Drehung nach Innen-/ Oben von der Matte weg). Absprungrhythmus am Schluss immer: TA-TAMM (v.a. kurzer, aktiver letzter Schritt). Arme werden bis auf Schulterhöhe geführt. Auf eine hohe latten-nahe Schulter achten.</p>	
<p>Hochsprung... Flug Lattenüberquerung</p>		<p>Flug / Lattenüberquerung... Absprungbein bleibt gestreckt, Schwungbein wird gesenkt (Kopf/Blick kommt seitlich bei der Überquerung in leichte Nackenhaltung, Körper bogenförmig durchbiegen (Hüfte, Becken und Rücken überstrecken). Füße hängen lassen. Unterschenkel schwingen vor (L-Position) Streckung der Beine.</p>	

	Hochsprung... Landung		Landung... Der Kopf wird zur Landung nach vorne (Richtung Brust) genommen und die Beine gestreckt, die Arme seitlich ausgebreitet; Landung auf Rücken /Schulter	
15'		„...vom kleinen... zum grossen Sprung...“		
5'	Ausklang Rückblick auf Lektion			