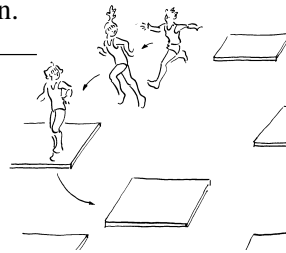


2.4 Vom Springen in die Weite zum Schrittsprung

Die Weitsprungleistung resultiert weitgehend aus der Anlaufgeschwindigkeit und dem aktiven Absprung. Der Schrittsprung ist eine einfache und effiziente Technik, bei der die Stabilisierung des Körpers im Flug und eine optimale Vorbereitung der Landung angestrebt werden.

Der Anlauf und der Absprung sind entscheidend!

Mattenfangen: Wer auf einer Matte steht, kann nicht gefangen werden. Pro Matte darf allerdings höchstens 1 S stehen. Springt ein zweiter S auf die Matte, muss der erste die Matte verlassen und zu einer anderen Matte wechseln. Wer gefangen worden ist, wird zum Fänger und erhält das Spielband.



⊙ Als Lektionsbeginn geeignet.

Vielfachsprünge im Mattenfeld: Die S laufen von einer Hallenseite zur anderen. Dabei springen sie mit möglichst wenigen Sprüngen von Matte zu Matte. Sie suchen das Tempo, welches ihnen ermöglicht, das Feld ohne Fehler zu durchlaufen.

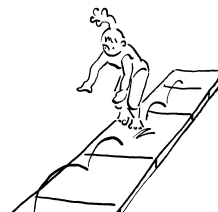
- Einbeinig (re und li!).
- Zu zweit: 1 S gibt einen Weg vor, die Partnerin verfolgt mit 1–2 m Abstand.
- Zu zweit: 1 S springt, der Partner beobachtet und probiert dann, den gleichen Weg zu wählen. Richtig?
- Dreisprung: Sprünge li-li-re oder re-re-li mit beidbeiniger Landung.



⊙ «Springe und stelle dir vor, du seist schwer wie ein Elefant bzw. leicht und grazil wie eine Gazelle, die Matten seien ganz weich und sumpfig bzw. heiss wie Sand im Sommer.»

Vielfachsprünge auf der Mattenbahn: Aus Stand oder vorgegebenem, kurzem Anlauf Sprünge ausführen:

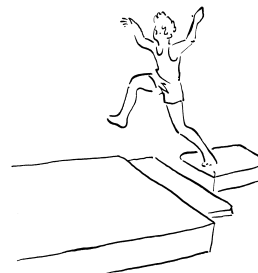
- 5er-Hupf: Fortgesetzt 5-mal einbeinig/beidbeinig oder li-re im Wechsel (Laufsprünge) springen.
- Die S fordern sich gegenseitig heraus: Wer kann mit 5 Sprüngen weiter springen? Wer ist einbeinig hüpfend schneller am Ende der Bahn?



⊙ Mehrere Bahnen nebeneinander aufstellen.

Absprungschulung: Die S springen aus kurzem Anlauf vom Kastendeckel/Langbanksteg auf die dicke Matte:

- Hohe Sprünge, weite Sprünge, Showsprünge, Drehsprünge, im Flug einen Ball fangen oder einen Ball in ein Ziel werfen usw.
- Wer kann aufrecht, mit hohem Schwungbeinknie fliegen und auf dem Sprungbein landen?
- Steigsprung: Aufrecht, mit hohem Schwungbeinknie und weiter Schrittstellung fliegen und auf dem Schwungbein landen und weglaufen.



⊙ Durch Gegensatzerfahrungen entdecken, wie es besser geht:

- Anlauf: schnell / langsam
- Anlaufschritte: hoch und stolz / tief und schwer
- Sprungbein: links / rechts
- Oberkörperhaltung: aufrecht / geduckt, Vor- / Rücklage usw.

Schrittsprung: Den Schrittsprung vorzeigen, beschreiben, mit einem Reihenbild visualisieren:

- Die S versuchen den Sprung mit Anlauf vom Kastendeckel auf die dicke Matte.
- Standübung: Merkmale des Schrittsprungs (⊙ Reihenbild: Vgl. Bro 4/4, S. 23) bewusst ausführen, auch mit geschlossenen Augen.
- Sprung aus kurzem Anlauf vom Kastendeckel und bei jedem Durchgang einen Merkpunkt beachten.
- Zu zweit: Gegenseitig beobachten, ob ein bestimmter Merkpunkt erfüllt wird.



⊙ Eine klare Bewegungsvorstellung erwerben; den Bewegungsablauf unter erleichterten Bedingungen ausführen.