

2.2 Von Mehrfachsprüngen zum Dreisprung

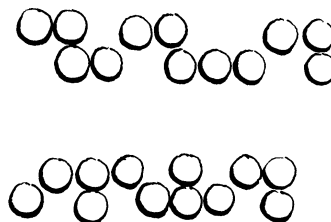
Die Mehrfachsprünge sind Grundlage und Voraussetzung für den Weit- und Hochsprung. Häufige Mehrfach-Sprungvarianten dienen gleichzeitig als spezifisches Sprungkrafttraining. Ziel: Dreispringen aus Anlauf und Anwenden beider Sprungfolgen (re – re – li und li – li – re).

Gelingt dir die Dreisprung-Schrittfolge rechts *und* links?

Reifenspringen: Reifen oder Fahrradpneus werden in einer Doppelreihe ausgelegt. Die Abstände sind so zu wählen, dass ein flüssiges Springen möglich ist. Eine Gruppe von S steht hinter einer Reifenanlage:

- A springt eine Sprungfolge vor, welche von allen nachgesprungen wird. B zeigt vor usw.
- Nach Musikrhythmen Kombinationen springen.
- Der rechts liegende Reifen darf nur noch mit dem rechten Fuss betreten werden, der links liegende mit dem linken. Liegen beide Reifen nebeneinander, wird mit beiden Füßen gleichzeitig gesprungen.
- Rhythmisch und mit Armeinsatz springen: 1 Bein = 1 Arm; 2 Beine = beide Arme sw. ausstrecken.
- Mit Umkehrhupf hin und zurück.

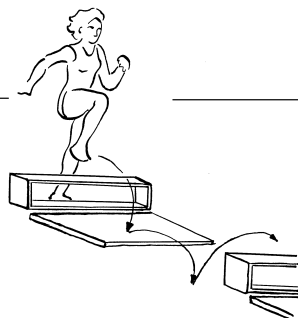
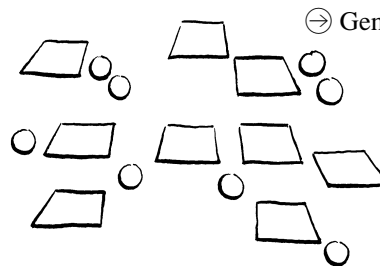
➔ Geeignet auch als Posten in einem Stationentraining.



Inselnspringen: Matten und Reifen sind so in der Halle verteilt, dass die S von einem Gegenstand zum anderen springen können. A sucht sich einen Weg von Insel zu Insel, B folgt nahe hinter A. Rollenwechsel.

- A springt mit gleichen oder unterschiedlichen Sprüngen und wird von B beobachtet. Erst wenn A fertig ist, springt B die gleiche Folge.
- A und B halten sich die Hände und versuchen so, von Insel zu Insel zu springen.
- Jemand gibt Vorgaben, z.B.: einbeinig abspringen, zweibeinig landen; re-li-re-li; li-li-re-re; 2 Drehungen einbauen.

➔ Genau beobachten lernen.



Test 3.2 - Hindernisspringen: Rhythmisches Überspringen von 6 Kastenelementen. Absprung mit aktivem Abrollen über den ganzen Fuss und Landung mit dem Schwungbein auf der Matte. Je ein Durchgang mit dem Sprungbein li und dem Sprungbein re. Die Abstände der Kastenelemente den Fähigkeiten anpassen (ca. 2 m). Matten – je nach Abstand – quer oder längs.

ⓧ-Kriterien: 6 Hindernisse ohne zu berühren überspringen. 2 rhythmische Durchgänge, Sprungbein 1-mal rechts, 1-mal links. Aktiver Fussaufsatz und aufrechte Körperhaltung.

Dreispringen: Eine Matten-Treppenanlage mit 1, 2 und 3 Matten übereinander (ca. 1 Mattenlänge Abstand) dient als Dreisprunganlage. Die S springen nach kurzem Anlauf auf dem Boden ab (re), landen und springen mit dem gleichen Bein (re) von der 1. Matte auf die 2. Matte, wo sie mit dem anderen (li) Bein landen und zum Schlusssprung abspringen. Gelandet wird beidbeinig (wie beim Weitsprung) auf 3 Matten.

- Korrekte Sprungfolge mit dem rechten und linken Absprungbein springen.
- Alle 3 Sprünge gleich lang springen (3 Absprungzonen bezeichnen).
- Dreispringen auf Punkte zonen (z.B. Gruppenspiel).
- Re und li springen u. messen; Ziel: kleine Differenz.

ⓧ Dreisprungfolge:
re - re - li - Landung oder
li - li - re - Landung.

