

Variationen in der Gestaltung des Hochsprungtrainings im Aufbautraining

1. Hochsprung-Mehrkampf

Vielseitige, hochintensive Sprungeinheit mit vielen Sprüngen bei niedrigen und mittleren Höhen innerhalb kurzer Zeit

- Schersprung Sprungbein
- Schersprung Nicht-Sprungbein
- Hocksprung frontal mit dem Sprungbein
- Beidbeiniger Flop aus Frontalanlauf
- Flop mit dem Nicht-Sprungbein

Ablauf:

1. Anlauf festlegen (5-6 AS)
2. Niedrige Anfangshöhe
z.B. Jungen mit BL 1,90m ca. 1,25m - Mädchen mit BL 1,70m ca. 1,10m
3. Bei der selben Höhe alle Techniken nacheinander springen
4. Steigerung 5 cm
5. Ein Versuch je Sprunghöhe und Technik
6. Ergebnis = Summe der höchsten Höhen jeder Sprungtechnik

Tipps zur Durchführung:

1. Beherrschung der verlangten Techniken in der Grobform
2. 30-50 Sprünge pro Trainingseinheit
3. Auch andere Sprungtechniken möglich
 - Rollsprung, Wälzer
4. Durchführung in der allgemeinen Vorbereitungsperiode, da ausschließlich aus verkürztem Anlauf
5. Nach erstmaliger Durchführung beim nächsten Mal die Anfangshöhe genauer festlegen

Variationen in der Gestaltung des Hochsprungtrainings im Aufbautraining

2. Variationen der Floptechnik

- Anlauf
 - kurz – mittel – lang
 - enge – weite Kurve
 - Halbkreis
 - geradlinig schräg
 - Frontal
 - aus Hopslerlauf

- Armeinsatz im Absprung
 - Doppelarm
 - Führarm
 - Gegenarm
 - Arme fixiert in Hüfte oder in Hochhalte

- Armeinsatz im Absprung
 - Fixieren oder lösen des Schwungbeines nach dem Absprung
 - langes oder kurzes Schwungbeinpendel
 - kreuzen oder parallel zur Latte führen des Schwungbeines

- Flugphase
 - sitzen
 - gestreckt
 - überstreckt