

3. TVM-Sportlehrertag: „Turnen bewegt den Sportunterricht!“ am 27. September 2013 in Montabaur

AK 19: Sprungkraftförderung

Ralf Schall (schallralf@gmx.de)

Zielgruppe:	ab 3. Klasse (allgemeine Sprungkraftförderung) Jugendliche ab 15 Jahren (Sprungkrafttraining)
Lernziele:	Allgemeine Sprungkraftförderung bzw. Sprungkrafttraining
Material:	Gymnastikreifen, Springseile, Schaumstoffschnitzel, variable Hindernisse (verstellbare Querstangen), Würfelkästen, große Kästen

Springen ist eine der Grundfertigkeiten im Sportunterricht, welche wir in fast allen Sportarten finden.

Eine **allgemeine Sprungkraftförderung** kann bei normaler körperlicher Entwicklung ab dem 3. Schuljahr einsetzen. Meiner Erfahrung nach empfiehlt sich eine Sprungkraftförderung in Verbindung mit einer Rhythmusschulung.

1. Seilspringen hat sich zur Förderung der Sprungkraftausdauer, sowie der Verbesserung der Bein-Arm-Koordination bewährt. Wichtig ist dabei, dass die Kinder regelmäßig, also möglichst in jeder Sportstunde, Seilspringen. Dauert etwa 2-3 Minuten und ist an meiner Schule ein Ritual.
2. Reifenlaufen /-springen ist koordinativ ebenfalls ansprechend. Die Reifen werden in einer Reihe hintereinander gelegt. Die Kinder erhalten verschiedene Bewegungsaufgaben. Hier ist es wichtig, dass die Reifengröße auf die Größe der Kinder abgestimmt ist, also niedrige Klassen auch mit kleineren Reifen arbeiten als die höheren Klassen. Die Anzahl der hintereinandergelegten Reifen ist abhängig von der Leistungsfähigkeit der Kinder. Anfänger können schon bei 2-3 einbeinigen Sprüngen durch Reifen überfordert sein. Dies zeigt sich darin, dass die Kinder nicht in der Lage sind, nur auf dem Fußballen zu springen, sondern auf dem ganzen Fuß springen. Diese Kinder sollten an der Sprossenwand kleine ein- und beidbeinige Sprünge mit Armunterstützung üben.
3. Bankspringen ist ebenfalls ein einfaches Mittel zur Verbesserung der Sprungkraft und des Rhythmusgefühls. Die Bänke stehen dabei parallel mit einem Abstand von mindestens 2m. Mehrere Übende laufen nebeneinander quer auf die Bank zu, überspringen diese, kommen wieder in den Laufrhythmus, überspringen die nächste Bank usw. Der Laufrhythmus zwischen den Bänken kann dabei frei gewählt oder vorgegeben werden, was sehr viel anspruchsvoller ist.
4. Mattenlaufen: 4-5 feste Bodenturnmatten werden im gleichen Abstand in einer Linie gelegt. Die Übenden versuchen aus dem Anlauf einbeinig von der 1. Matte über den Graben zwischen den beiden Matten zu springen, mit dem anderen Bein von der 2. Matte etc. Differenzierungsmöglichkeiten ergeben sich, wenn mehrere Mattenbahnen mit unterschiedlichen Abständen aufgebaut werden.

Ein **Sprungkrafttraining** empfiehlt sich im Schulsport erst ab einem Alter von ca. 15 Jahren. **Statisches Krafttraining**: hier wird die Muskulatur in ihrer Länge nicht, oder nur kaum verändert und ist als Grundlagentraining geeignet.

1. Stuhlsitzen an der Wand; die Füße werden (der Übende ist mit dem Rücken an der Wand) eine Oberschenkellänge von der Wand entfernt aufgesetzt, der Oberschenkel ist waagrecht, der Kopf gerade, die Arme in Verlängerung der Oberkörper. Die Haltezeit ist abhängig vom Leistungsstand (30-90 sec.).
2. Schussfahrt; der Übende simuliert eine Skiabfahrt in der Abfahrtshocke indem er, auf dem ganzen Fuß stehend, eine Halbhocke einnimmt, den Oberkörper vorbeugt und die Unterarme leicht auf die Knie ablegt, ohne sich abzustützen. Um die Abfahrt etwas interessanter zu gestalten können Kurven (Gewichtsverlagerung auf das linke oder rechte Bein) und Sprünge an Buckeln (Strecksprung) eingebaut werden. So erhält das Training auch einen dynamischen Anteil. Dauer bis zu 2 min.

Dynamisches Krafttraining ist immer mit einer Längenveränderung der Muskulatur verbunden.

1. Halbhock-Strecksprünge: Strecksprung über Schaumstoffklötzchen, der in der Halbhocke abgefangen und ca. 1 sec. fixiert wird, um aus dieser Position erneut abzuspringen (5-10 Sprünge).
2. Einbeinige Weitsprünge: auf einer (bis zu 20m langen) vorgegebenen Strecke einbeinige Sprünge ohne Pausen zwischen den Sprüngen. Anzahl der Sprünge möglichst gering halten. Beinwechsel beachten.
3. Beidbeinige Streck-Hocksprünge über Hindernisse, die so hoch sind, dass sie im Strecksprung nicht mehr zu überwinden sind. 3-5 Sprünge, ohne Pause dazwischen. Die Hindernisse müssen so gewählt sein, dass sie beim Anschlagen nach vorn herunterfallen (z.B. aufgelegte Querstangen)
4. Einbeinige Streck-Hocksprünge, siehe 3.; Beinwechsel beachten.
5. Stand-Hochsprung: aus dem Stand Sprung auf ein zwischen knie- bis hüfthohes Hindernis (5-10 Sprünge)
6. Reaktives Sprungkrafttraining: von einem knie- bis hüfthohen Hindernis, Absprung auf den Boden mit sofortigem Absprung auf ein ebenso hohes Hindernis (5-10 Sprünge).
7. Prellsprünge: von einem etwa kniehohen Kasten, einbeiniger Absprung auf ein Sprungbrett mit sofortigem Prellsprung (Knie werden kaum sichtbar gebeugt) auf einen Würfelkasten (10-15 Sprünge).