

Hochsprunganlage 2:

Bewegungsaufgaben zur Verdeutlichung des
biomechanischen Prinzips der Koordination der Teilimpulse
und zum Üben des **Absprungs**

1. Aufgabe

Bewegt euch durch die Halle und wechselt folgende Bewegungen ab:

- Strecksprünge ohne den Einsatz der Arme **und**
Strecksprünge mit Einsatz der Arme zum Schwungholen
- Lockerer Hopslerlauf ohne den Einsatz der Arme **und**
Hopslerlauf mit Einsatz der Arme zum Schwungholen und mit diagonalem
Schwungbeineinsatz
- Schwungbein hochnehmen und einbeinig auf dem Sprungbein in die Höhe
springen **sowie** kräftig mit dem Sprungbein abspringen und das hochgenom-
mene Schwungbein und die Arme mit nach oben schwingen (Hopslerlauf)

**Versucht nun, die einzelnen Teilimpulse der Bewegungen (Schwungbeinein-
satz, Schwungarmeinsatz, Impulse zur Drehung des Körpers) zeitlich und
räumlich zu verändern.**

Beobachtungsaufgabe: Wie verändert sich die Bewegung, wenn die Schwungele-
mente zeitlich und räumlich optimal koordiniert werden?