

Christian Kröger

Stationskarten Sprungschule

Die „pure“ Sprungkraft kann in verschiedenen Sportarten leistungsbestimmend sein. Hauptaugenmerk der Stationskarten ist auf den Versuch ausgerichtet, eine Systematik zur langfristigen Ausbildung der Sprungkraft zu entwickeln. Der Fokus liegt vorrangig auf dem Training der unteren Extremitäten und darüber hinaus auf Aufgabenstellungen, die vielseitige Sprunganforderungen beinhalten. Jede Sta-

tionskarte ist mit Erklärungen wichtiger Bewegungsmerkmale und Ausführungshinweise dargestellt.

2018. CD-ROM, 52 Stationen

ISBN 978-3-7780-9090-9

Bestell-Nr. 9090

14.90 Euro

Hofmann-Verlag: www.sportfachbuch.de

Stationskarten Sprungschule

Ein qualitativ hochwertiges Sprungkrafttraining ist in einigen Sportarten wie beispielsweise der Leichtathletik ein fester Bestandteil in Trainingseinheiten. Fehlende Sprungkraft kann ein leistungsbestimmender Faktor sein. Um langfristig Sprungkraft gezielt und effizient zu entwickeln, benötigt es einen strukturierten Aufbau. Der Autor Christian Kröger beschäftigt sich mit dieser zentralen Fragestellung. Im Rahmen des CD-Formates werden theoretische Grundlagen, wie beispielsweise Zielgrößen und ein progressiver Aufbau der allgemeinen-vielseitigen Sprungkraft mit dem Hinblick auf einer langfristigen Steigerung der Sprungkraft, erläutert. Dabei werden verschiedene Modelle vorgestellt, die mehrere Einflussfaktoren auf die Sprungkraft miteinbeziehen. Die Stationskarten Sprungschule legen ihren Fokus auf das Training der unteren Extremitäten. Der Anspruch liegt dabei auf einer abwechs-

lungsreichen und vielseitigen Vermittlung der Sprungkraft. Insgesamt sind es 52 Stationskarten, die in fünf Schwierigkeitsstufen unterteilt sind. Jede Stufe hat unterschiedliche Übungen, die bildhaft auf der Karte dargestellt sind. Zusätzlich werden Erklärungen der Übungen sowie Ausführungshinweise und Erläuterungen der Bewegungsmerkmale kurz und leicht verständlich vermittelt. Auch Variationsmöglichkeiten der Übung sind auf den Karten vermerkt.

Alle Übungen sind in einer klassischen Turnhalle durchführbar und beinhalten keine teuren Krafttrainingsgeräte.

Die Sprungschule ist für Trainer geeignet, die in Sportarten, in denen die Sprungkraft einen essentiellen Faktor der Leistungsverbesserung darstellt, arbeiten und sich gerne weiterbilden möchten.

Marianne Klopsch

Kröger, C. (2018). Stationskarten Sprungschule.
Schorndorf: Hofmann-Verlag.
ISBN: 978-3-7780-9090-9