

Christian Kröger

Stationskarten Sprungschule





Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Modell zur langfristigen Entwicklung der Sprungkraft

Praxisempfehlungen

Beispiele von vielseitigen Sprungkraftübungen

Register

Anhang

Literatur

Info-Box: Modell Bompa

Info-Box: DVZ



Die einzelnen Trainingsinhalte zur allgemeinen-vielseitigen Sprungkraftentwicklung sind in fünf Anforderungsniveau-Stufen eingeteilt (Abb. 3): **leicht**, **mittel**, **anspruchsvoll**, **submaximal** und **maximal**.

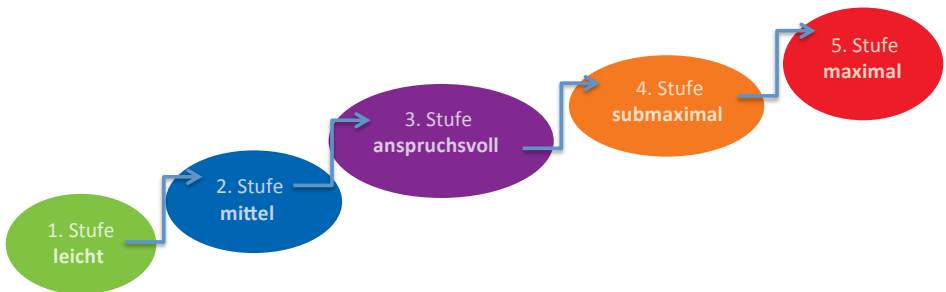


Abb. 3 Stufenmodell zur Klassifizierung von Übungen zum progressiven Aufbau der allgemeinen-vielseitigen Sprungkraft



Beispiele von vielseitigen Sprungkraftübungen

Register

Aus dem großen verfügbaren Pool von allgemeinen-vielseitigen Sprungkraftübungen werden für jede Anforderungsniveau-Stufe einige Beispiele in Form von Stationskarten präsentiert. Um diese Stationskarten so übersichtlich wie möglich zu handhaben, werden zunächst drei Tabellen mit unterschiedlichen Unterkategorien vorgestellt. Diese Tabellen sollen es dem Nutzer ermöglichen, sich einen schnellen Überblick zu verschaffen, um im Anschluss gezielt auf bestimmte Übungen zugreifen zu können. Tabelle 1 zeigt die Nummern der Übungen untergliedert in ihre jeweiligen Stufen. Tabelle 2 ermöglicht eine gezielte Auswahl der Übungen nach Geräten, die benötigt werden. Abschließend zeigt Tabelle 3 jene Übungen auf, die einen oder mehrere Partner zur Umsetzung erfordern.

Tab. 1 Untergliederung der Stationskarten nach ihrer Stufe

Stufe	Nummer der Übung
leicht	1 – 8
mittel	9 – 25
anspruchsvoll	26 – 35
submaximal	36 – 42
maximal	43 – 52

Stationskarten Sprungschule

Theoretische Grundlagen



Tab.2 Untergliederung der Stationskarten nach dem benötigten Material

Art des Materials	Nummer der Übung
Keine Geräte	1, 2, 5–7, 11, 25, 28–31, 35–37, 41
Seil	3, 4, 8
Gummitwist	9
Hütchen	15
Bänke	13, 14, 32–33
Kleine Matte(n)	26
Schaumstoffbalken	10, 12, (13), (14), 27, (44)
Koordinationsleiter	16–19
Kleiner Kasten bzw. Kastenoberteil	22–24, 34
ein bzw. zwei große Kästen	38–40, 42–52
Wandmarkierung	20–21

Tab.3 Untergliederung der Stationskarten nach Einzel- oder Gruppenübungen

Art der Übung	Nummer der Übungen
Einzelübung	1–7, 10–50
Partner-, Gruppenübung	8–9, 51–52

Auf den nachfolgenden Seiten werden die Stationskarten abgebildet.

1

Stationskarten Sprungschule

Vertikaler Strecksprung aus paralleler Fußstellung



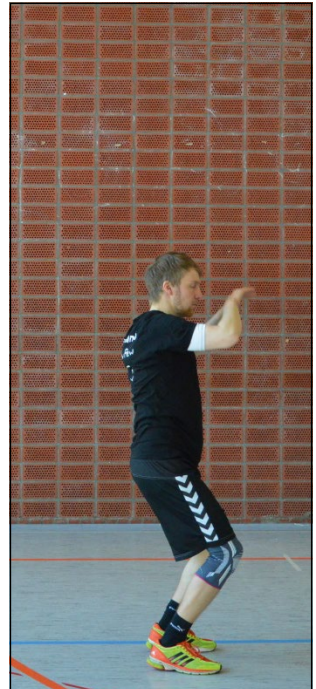
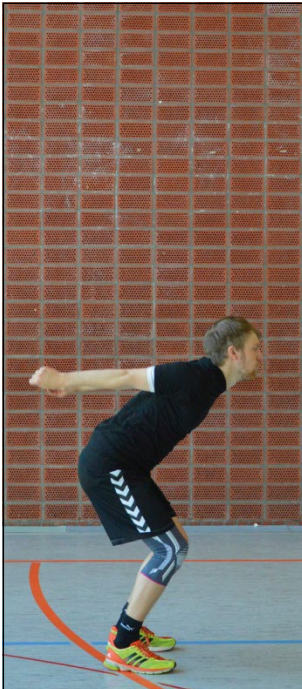
Hauptkategorie



Unterkategorie

Übungen auf der Stelle

Material: keins



Bewegungs- ablauf

Fußstellung: hüftbreit und parallel

Nach leichter Kniebeugung mit aufrechtem Rumpf erfolgt eine schnelle Streckung mit Absprung und Landung an gleicher Stelle

Variationen

Ohne Schwungarmeinsatz

Zusatzgewicht

2

Stationskarten Sprungschule

Vertikaler Strecksprung aus Schrittstellung



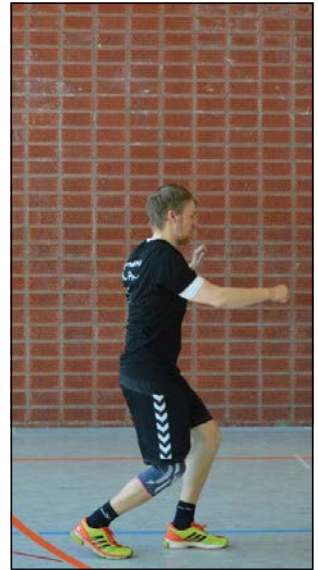
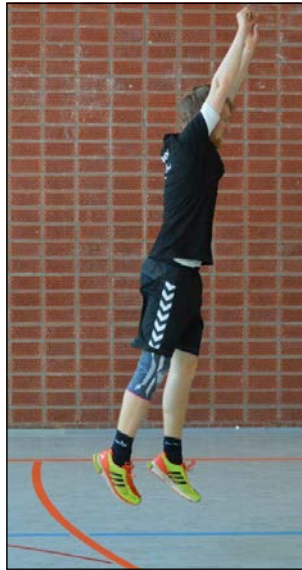
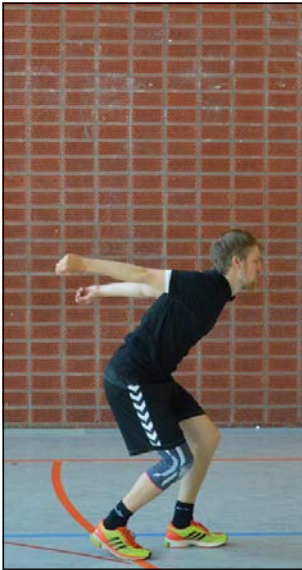
Hauptkategorie



Unterkategorie

Übungen auf der Stelle

Material: keins



Bewegungs- ablauf

Beginn aus der Schrittstellung, Knie leicht gebeugt
Aus dieser Position erfolgt schnelle Streckung
mit Absprung und Landung an gleicher Stelle in
der Schrittstellung

Variationen

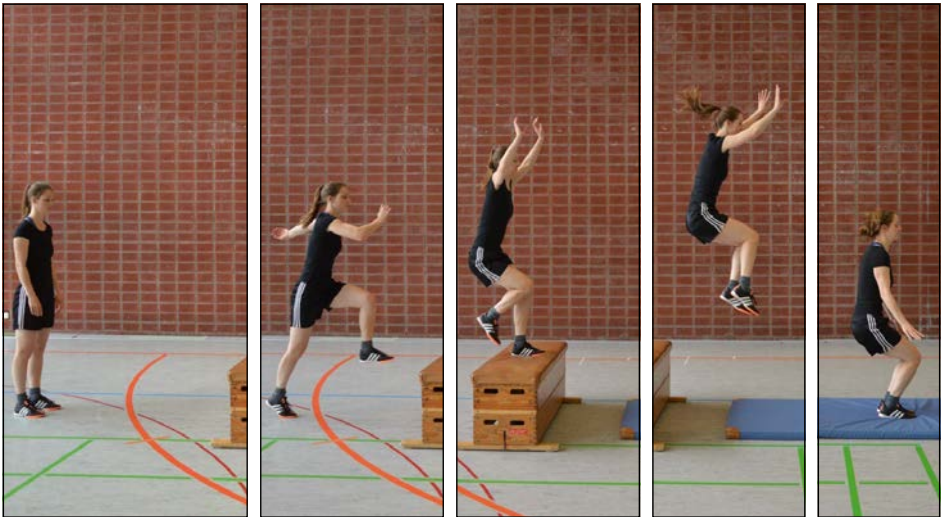
Arme in der Hüfte oder auf dem Rücken fixieren
Drehungen (180°/360°)
Beinkoordination (grätschen/spreizen/anfersen/
anhocken)
Zusatzgewicht

Laufen-Schritt-Sprung-Kombination



Hauptkategorie	Unterkategorie
	keine

Material: kleiner Kasten oder großer Kasten (ohne Zwischenelemente), kleine Matte



Bewegungsablauf

Start aus dem Anlauf heraus

Fuß auf den Kasten setzen und einen großen Schritt machen

Absprung und sichere Landung auf der Matte

Variationen

Kasten in Längsrichtung (mehr Sicherheit)



Hauptkategorie



Unterkategorie

Übungen ohne Material

Material: keins**Bewegungs-
ablauf**

Beginn aus dem Anlauf und Absprung mit einem Bein

Das Sprungbein ist gestreckt, das Schwungbein wird vor dem Körper angezogen

Landung auf demselben Bein

Anschließend einen Schritt und Absprung mit dem anderen Bein

Variationen

Zusatzgewicht

50

Stationskarten Sprungschule

Squat-Niedersprung mit Landung in Ursprungshöhe



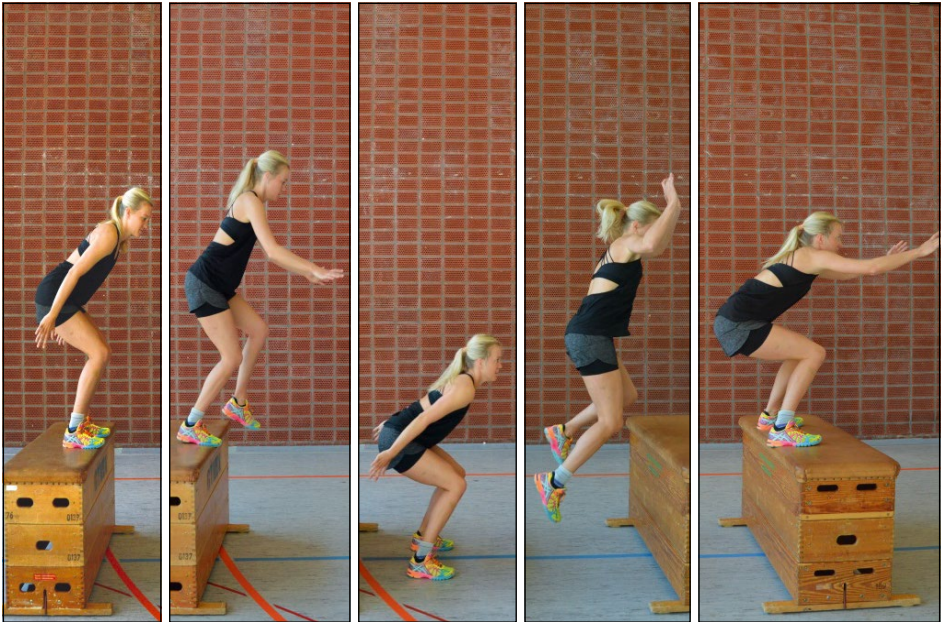
Hauptkategorie

Unterkategorie



Box Drills – Fortgeschritten

Material: zwei große Kästen mit einem Zwischenelement



Bewegungs- ablauf

Start aus halbem Squat (Füße parallel und schulterbreit, Knie leicht gebeugt), an der Kante des Kastens stehen

Kein Absprung, sondern genau genommen ein Schritt ins Leere

Landung im Squat mit anschließendem Sprung in die Ursprungshöhe

Variationen

Sprungbahn anlegen

51

Stationskarten Sprungschule



Niedersprung mit anschließender 180°-Drehung

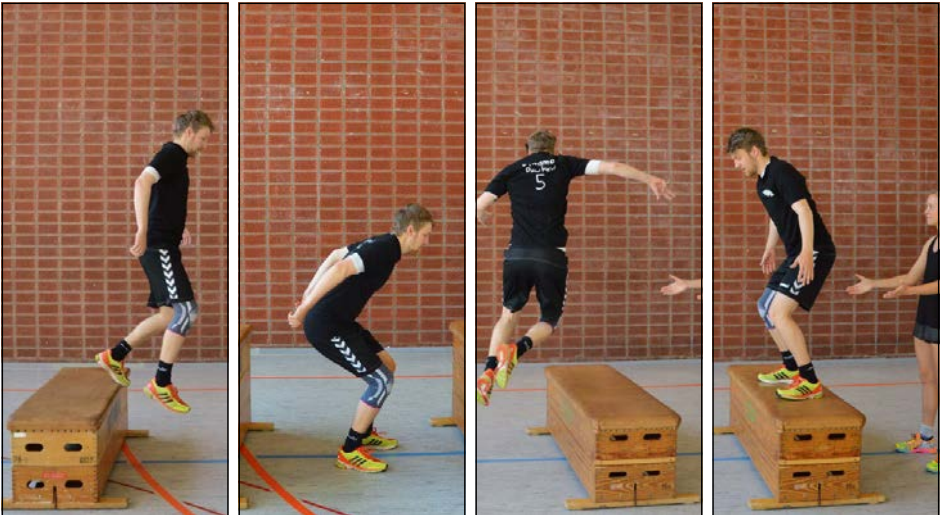
Hauptkategorie

Unterkategorie



Box Drills – Fortgeschritten

Material: zwei große Kästen ohne Zwischenelement



Hinter dem zweiten Kasten muss unbedingt eine Person zur Hilfestellung / Sicherung stehen.

Bewegungsablauf

Fußstellung parallel und schulterbreit, an der Kante des Kastens stehen

Kein Absprung, sondern genau genommen ein Schritt ins Leere

Bei Bodenkontakt eine 180°-Drehung und Landung in Ursprungshöhe

Variationen

Keine