



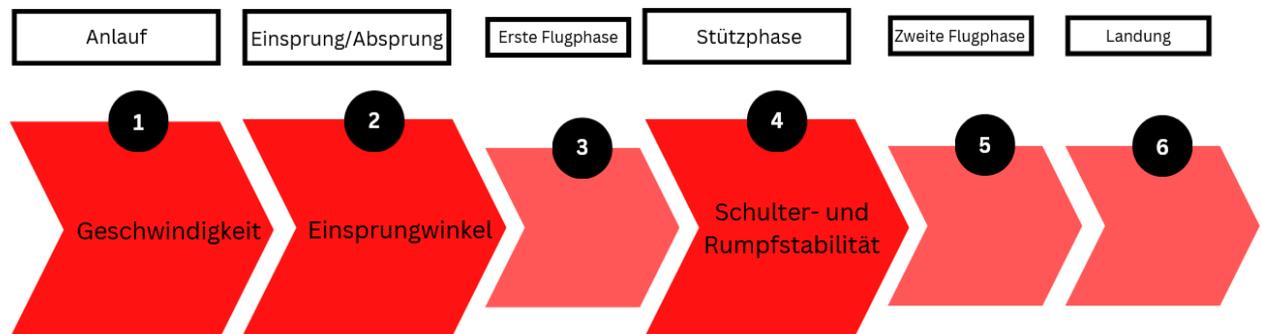
WS 403-02 | Vorbereitende Übungen für einen gelungenen Sprung (männlich/weiblich)

Referent: Niklas Roth

Sonntag, 09.02.2025 | 13:00 – 14:30 Uhr

Gemeinsam schauen wir uns die wichtigsten Komponenten für einen gelungenen Sprung an. Anhand von Fehlerbildern frischen wir unser Wissen zur Biomechanik auf und stellen ein Pool von Vorübungen zusammen, um unseren Turnern ein abwechslungsreiches und zielgerichtetes Sprungtraining zu ermöglichen.

Die Bestandteile eines Sprunges:



Anlauf: Erreichen einer maximalen Anlaufgeschwindigkeit → kontinuierliche Verbesserung der Sprintfähigkeit

Fehlerbilder:

- gestreckte oder asynchrones Schwingen der Arme
- kein paralleles Laufverhalten der Beine (Knie/Füße nach außen/innen gedreht)
- zu geringe/hohe Schrittfrequenz

Übungen zur Verbesserung/Korrektur Anlaufes:

- Lauschule
- Variationen Gummibandlauf

Einsprung/Absprung: Treffen des Sprungbrettes durch flachen Einsprung mit leichter Rückenlage. Im Sprungbrett entsteht der Drehimpuls. Bis zum nächsten Kontakt am Tisch können wir diesen nicht verändern

Fehlerbilder:

- zu hoher Einsprung in das Sprungbrett
 - zu kurze/weite Distanz vor letztem Absprung
 - versetzte Beine
- } zu starke Rücklage/Vorlage





- zu weit vorne/hinten im Brett
- gebeugte Hüfte

Übungen zur Verbesserung/Korrektur des Absprunghilfs:

- Anlauf-Absprung-Komplex
- Strecksalto/Hechtüberschlag

Erste Flugphase: Drehimpuls kann nicht mehr verstärkt werden → Spannung halten und möglichst schnell Kontakt zum Tische herstellen; „Fersen bringen“ → Je länger Körper in der Luft, desto mehr Energie geht verloren!

Stützphase: Es entsteht der eigentlich Höhengewinn → Stabilität in Rumpf und Schulter, möglichst kurzer Kontakt zum Tisch und explosiver Abdruck; Abdruckwinkel von hoher Bedeutung

Fehlerbilder:

- Kontakt mit Händen erfolgt zu spät/an falscher Stelle
 - Eintreffen auf Sprungtisch zu senkrecht
 - Arme gebeugt
 - Schultervorlage
 - mangelnder Abdruck
- } Ursache liegt im Absprung

Übungen zur Verbesserung/Korrektur:

- Druck gegen Sprossenwand
 - Beugehandstand mit Sprungbrett
 - Handstand Wand
 - Abdruck mit Stange
 - Mattenwerfen an Barren
 - Trampolin gegen Wand
 - Handstandhüpfen mit Holm und Sprungbrett
 - Handstandhüpfen
 - Gesprungene Räder
 - Überschläge
 - Einarmiges Rad
- } Auch auf Erhöhung

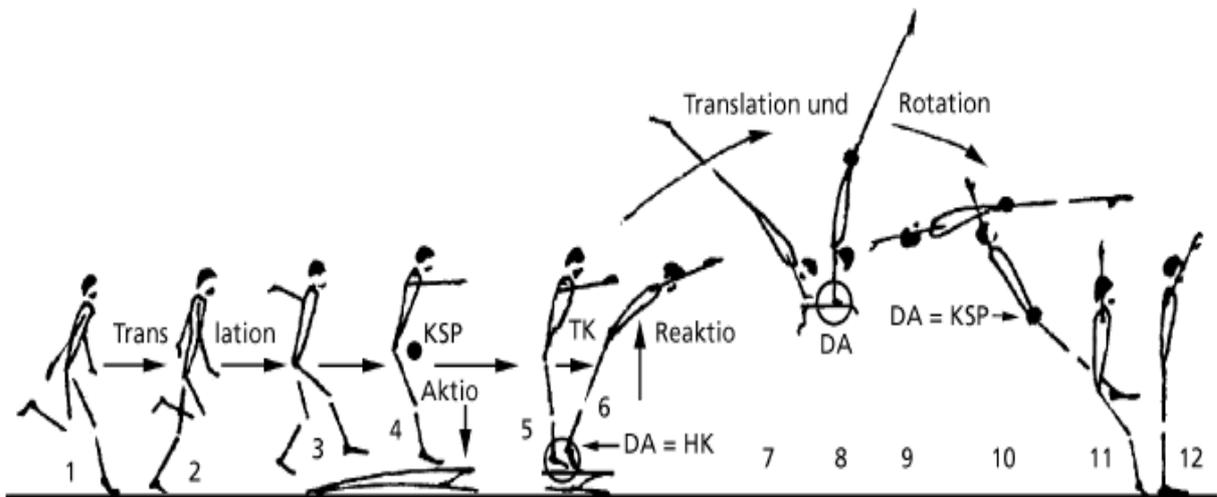




Zweite Flugphase: Einleitung des Saltos/Schrauben → Orientierung im Raum, eventuelle Anpassung der Drehgeschwindigkeit sowie Landungsvorbereitung

Landung: Kraftvoraussetzungen schaffen

Überblick Biomechanik: Handstandüberschlag



(vgl. Knirsch, 1991, S. 96)

