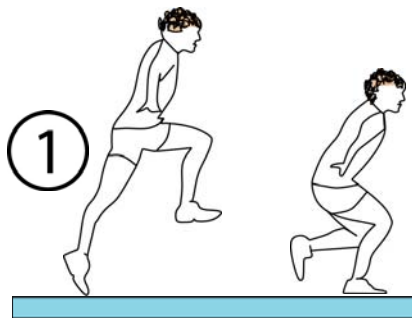


**Komplexe Körperstabilisation, Kraft, Sprungkraftausdauer** - Programm für Anfänger

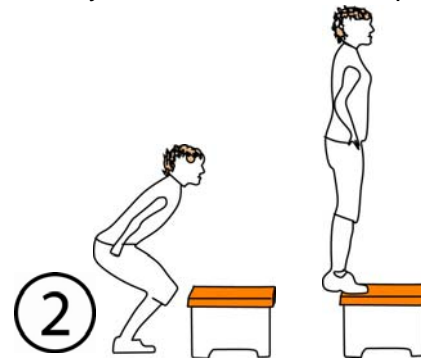
**Kennzeichen eines Sprungparcours:**

- Unterschiedliche Lauf- und Sprungformen einbauen.
- Aus unterschiedlichen Ausgangspositionen springen: z.B. aus dem Stand, Hocke usw.
- Den Untergrund variieren: Turnmatte, Gymnastikmatte, Niedersprungmatte, Weichbodenmatte ...

**Beispiele:**



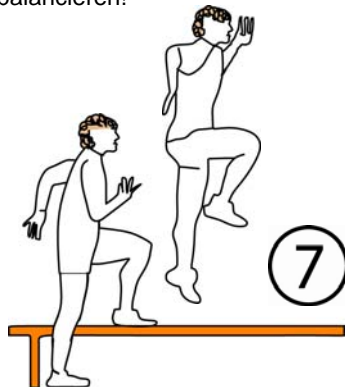
**Gleichgewichtssprünge mit Beinwechsel**  
 z.B. links abspringen, rechts landen, mit gebeugtem Knie den Sprung ausbalancieren!



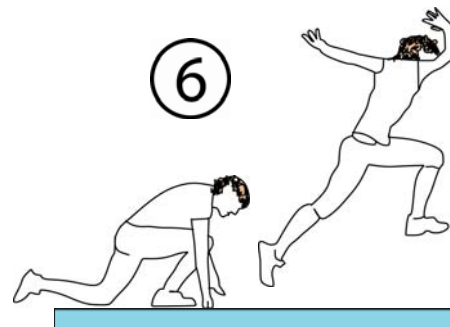
**Beidbeiniger Absprung auf Kleinkasten**  
 Mit (bzw. ohne) Armeinsatz, jeweils nach dem Sprung absteigen!



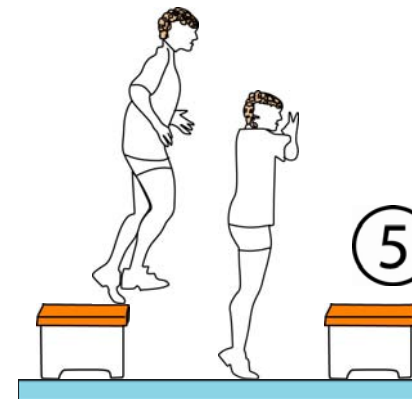
**Froschsprünge in die Weite**  
 Abspringen aus tiefer Hockposition mit Hochreißen der Arme. Bei der Landung weich abfedern!



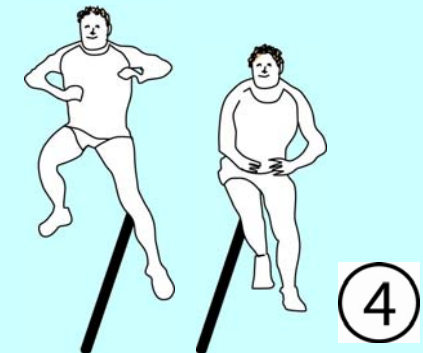
**Steigesprünge über die Langbank**  
 Mit dem banknahen Bein (z.B. links) über die Langbank, Landung mit dem l. Bein, dann mit dem anderen Bein abspringen!  
**08-Circuit - Kursstufe Sport – kompetenzorientierter Unterricht – 4:4 - Feldverteidigung**



**Sprünge aus einer tiefen Ausgangsposition** (Ausfallschritt)  
 Ganzkörperstreckung und wieder Landung im Ausfallschritt – dabei anderes Bein vorne!



**Niedersprünge von einem Kleinkasten**  
 Nach kurzem Bodenkontakt beidbeinig Hochspringen auf den nächsten Kasten (kleine Kastenbahn)!



**Einbeinsprünge über eine Linie**  
 Absprung mit dem Außenfuß und wieder Landung auf dem gleichen Fuß (Variation: Landung auf dem Außenfuß)!

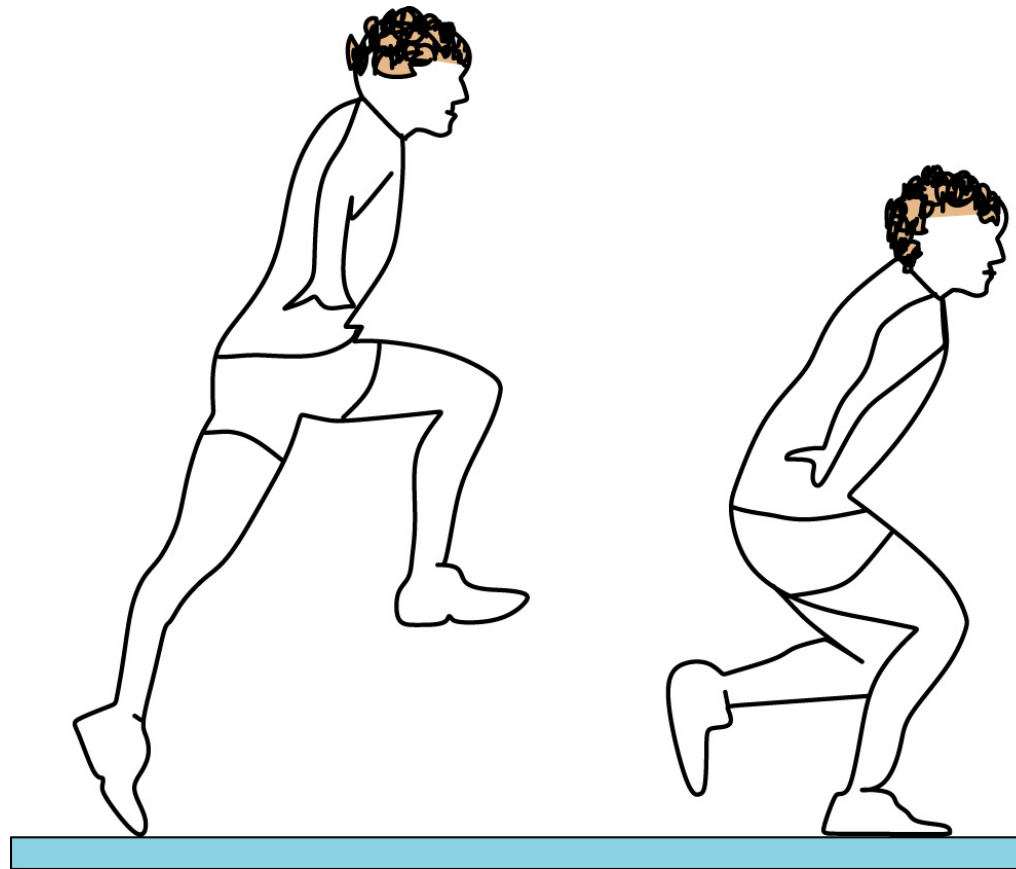
**Hinweis zur Durchführung:**

- **Vor Beginn aufwärmen!**
- **Einfache Geräte verwenden**, bei Jugendlichen die Übungen mit dem eigenem Körpergewicht durchführen!
- **Einfache Übungen planen** – dadurch erfolgt der Geräteaufbau schneller!
- **Jede Station wird mit 2 Partnern besetzt. Der zweite Partner pausiert.**

**Belastung**

- **Maximale Sprungkraft: 4-6 Wiederholungen, Sprünge maximal lohnende Pause**
- **Sprungkraftausdauer: 10-15 Wiederholungen, 80% Intensität, Pausenlänge 90 sec**

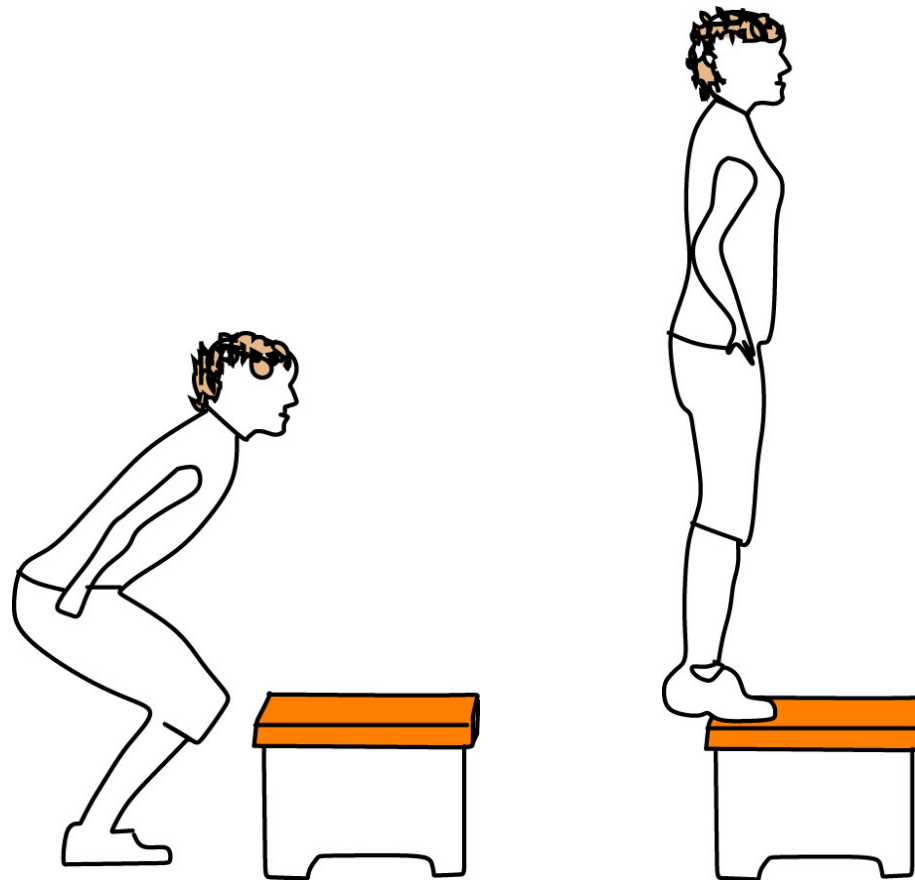
①



### ***Gleichgewichtssprünge mit Beinwechsel***

z.B. links abspringen, rechts landen, mit gebeugtem Knie den Sprung ausbalancieren!

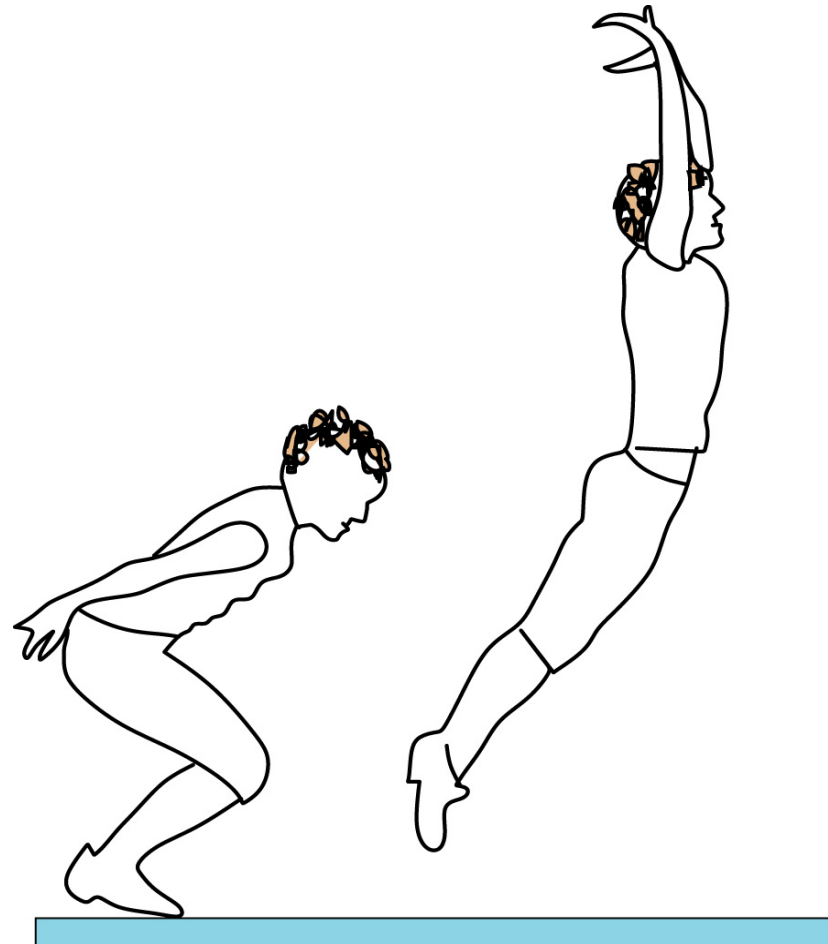
2



### ***Beidbeiniger Absprung auf Kleinkasten***

Mit (bzw. ohne) Armeinsatz, jeweils nach dem Sprung absteigen!

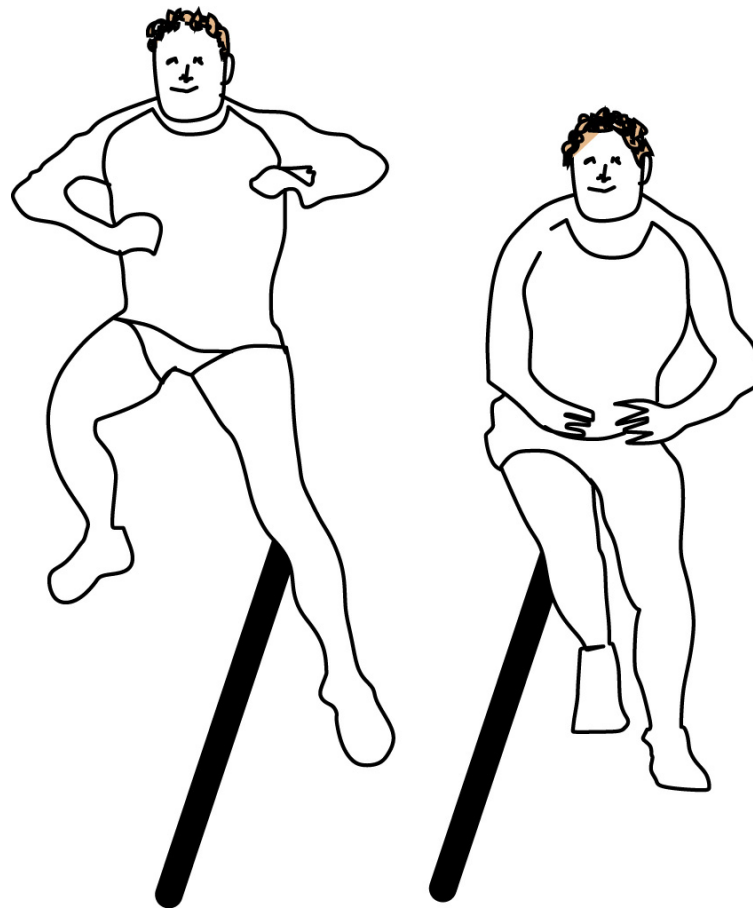
3



### ***Froschsprünge in die Weite***

Abspringen aus tiefer Hockposition mit Hochreißen der Arme. Bei der Landung weich abfedern!

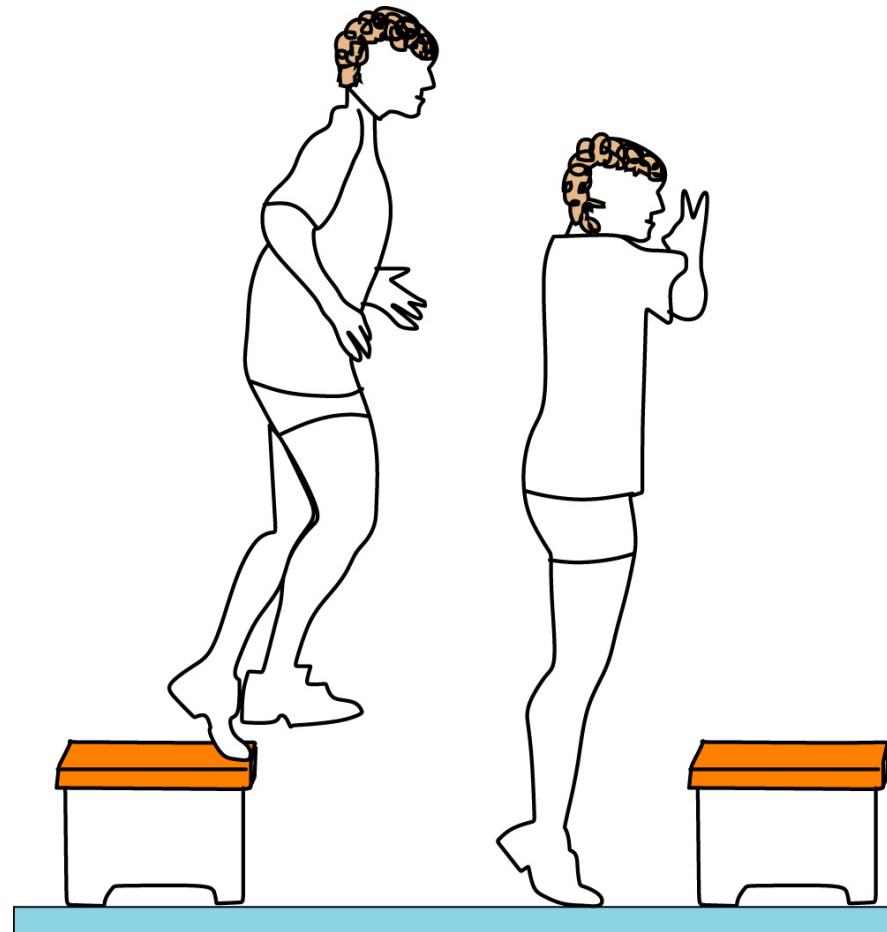
4



### ***Einbeinsprünge über eine Linie***

Absprung mit dem Außenfuß und wieder Landung auf dem gleichen Fuß  
(Variation: Landung auf dem Außenfuß)!

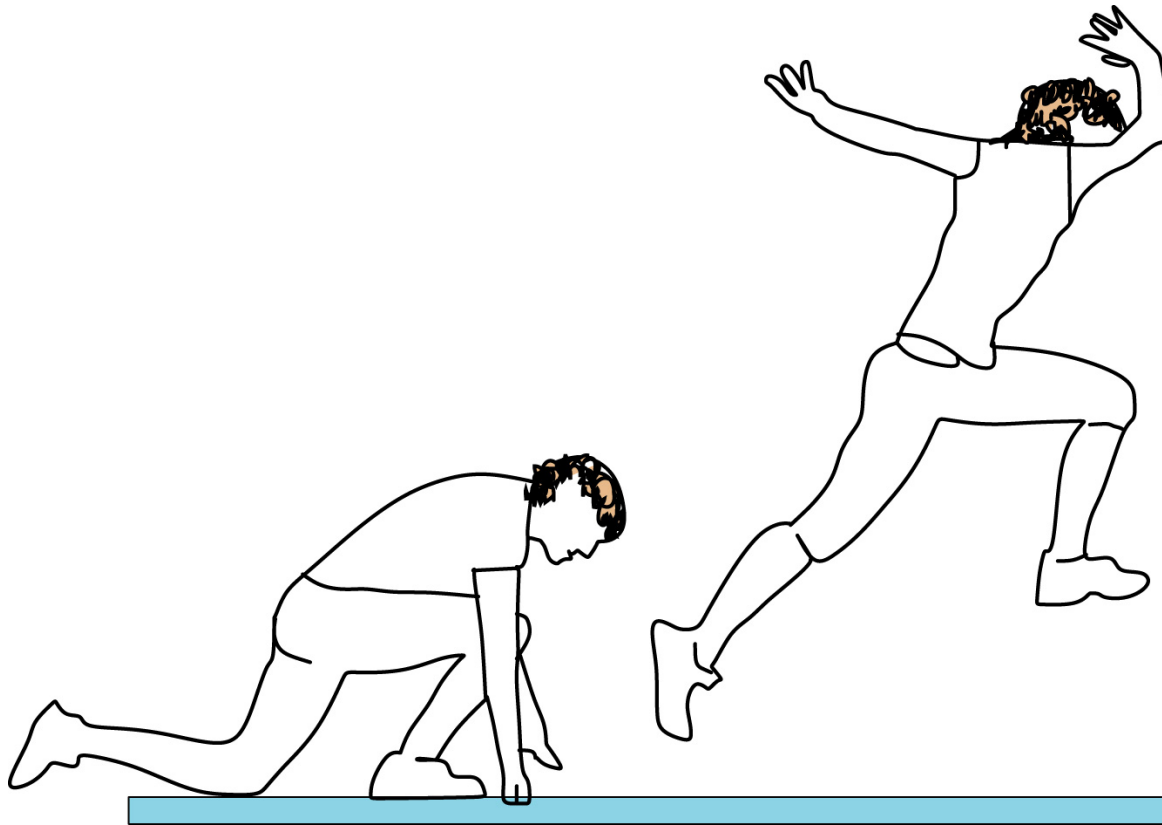
5



### ***Niedersprünge von einem Kleinkasten***

Nach kurzem Bodenkontakt beidbeinig Hochspringen auf den nächsten Kasten (kleine Kastenbahn)!

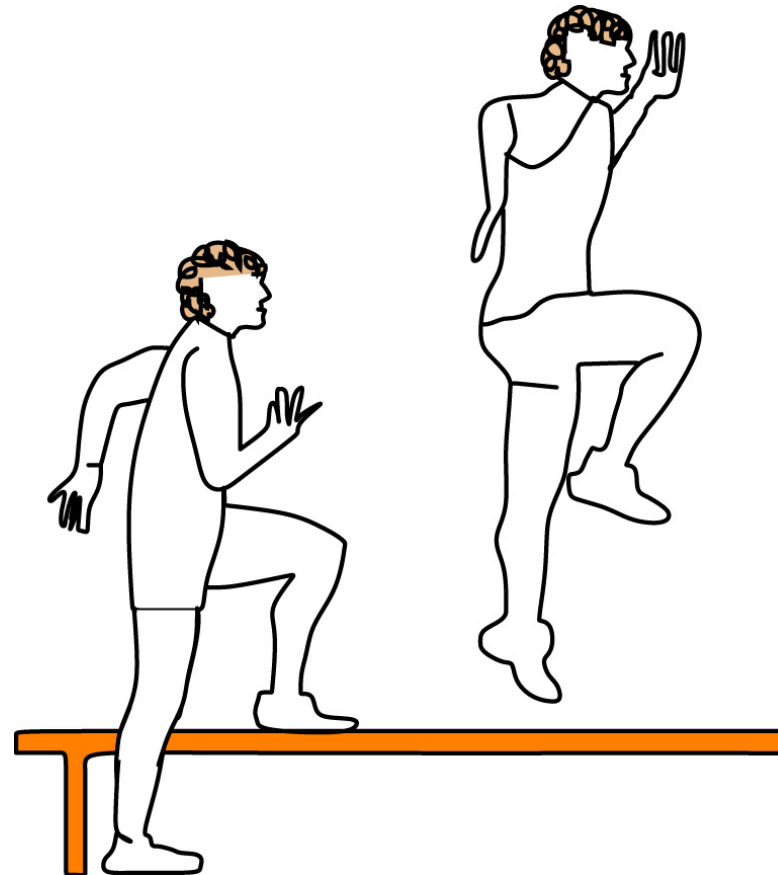
6



### ***Sprünge aus einer tiefen Ausgangsposition (Ausfallschritt)***

Ganzkörperstreckung und wieder Landung im Ausfallschritt – dabei anderes Bein vorne!

7



### ***Steigesprünge über die Langbank***

Mit dem banknahen Bein (z.B. links) über die Langbank, Landung mit dem I. Bein, dann mit dem anderen Bein abspringen!