

2.4 Stützsprung-Kreistraining (Abb. 55)

Hinweise: Flotte Musik dazu einsetzen. 45-60 Sekunden Belastung pro Station, 15-30 Sekunden Pause.

Station 1: Grabensprünge

Wie: Grabensprünge zu zweit nebeneinander, zurücklaufen ...

Warum: Dynamisches Stützspringen (Schulterbereich).

Station 2: „Auf und nieder“

Wie: Asynchron zu zweit (mit Handhaltung) aus der Landehocke Strecksprünge in die Landehocke.

Warum: Landeverhalten einüben (Haltearbeit der Streckmuskulatur).

Station 3: Kastentreppe

Wie: Aufstützen auf eine Kastenstufe und aufhocken, auf die nächste Stufe stützen und ...

Warum: Koordination von Stützen, Absprung und Hocken.

Station 4: Achtung, Seil!

Wie: Springer stützt auf einem Kasten und prellt über das pendelnde Seil (Kastenpartner).

Warum: Prellsprung mit Gleichgewichtshilfe (reaktive Muskelarbeit der Streckmuskulatur).

Station 5: Ballsprung

Wie: Über einen zugerollten Ball zur Landung springen, zwei Sekunden Landehocke halten.

Warum: Landungsschulung (Haltearbeit der Streckmuskulatur).

Station 6: Bocksprünge

Wie: Anlauf und Bocksprung über einen Partner.

Warum: Koordination von Anlauf-Absprung-Stützen-Landen.

Station 7: Bretthopser

Wie: Anlauf und Prellfederungen von Sprungbrett zu Sprungbrett (Partner gibt Hand).

Warum: Automatisierung der Prellfederung vom Ballen (!) (reaktives Sprungkrafttraining).

Station 8: Würfellandung

Wie: Zahl würfeln, vom hohen Kasten in die Zahlenzone oder auf die Zahlenlinie springen.

Warum: Zielgenaues, sicheres Landeverhalten einüben (räumliche Differenzierungsfähigkeit).

Station 9: Grätschsprung über Türmchen

Wie: Anlauf, Absprung vom Sprungbrett, Grätschsprung über Kegel o.ä., Landung.

Warum: Kopplung von Anlauf, Absprung und Landung unter dynamischen Bedingungen.

Station 10: Hakenschlagender Hase

Wie: Hockwenden aus der Bankgasse auf/über die Bänke nach rechts und zurück, nach links und zurück, nach rechts ...

Warum: Koordination des Stützspringens.