Weitsprung Schule

Die Leistung im Weitsprung hängt grundsätzlich von drei Faktoren ab:

 Anlauf

 Absprung

 Landung

*Nebenfaktoren*

Technik

Hebelverhältnisse

Genetik (Muskulatur, Sehnen)

Rumpfkraft

Verletzungsgefahren:

Weitsprung eine erhöht Gelenk-belastende Disziplin. Deshalb

bei im Längen-Wachstum befindlichen Jugendlichen d.h. bei Mädchen 12-14j / Knaben 13-15j besonders dosiert belasten (Umfang, Intensität, Schuhwerk, Untergrund, ...)! Beinachsen & Rumpfstabilität Stabilität Beweglichkeit

Beobachtungskriterien

Der Fußaufsatz soll ganzsohlig und scharrend nach hinten-unten erfolgen.

Schneller Abdruck zum Sprung

Streckung von Fuß-, Knie-und Hüftgelenk im Moment des Absprungs

Aktiver Schwungbeineinsatz nach vorne-oben

Aktiver gegengleicher Armeinsatz, der in Augenhöhe abgestoppt wird

Rhythmische zwei letzte Schritte Ta-tam (lang-kurz)

Absenken des KSP

Scher-Bewegung (Spreizen)

Viele kleine Sprünge einbauen in der Turnstunde. (Reifen, Kästen, Seile, Turnmatten)

**Hopser Lauf**

Aktiver Fußaufsatz

Aufrechte Oberkörperposition

Völlige Körperstreckung

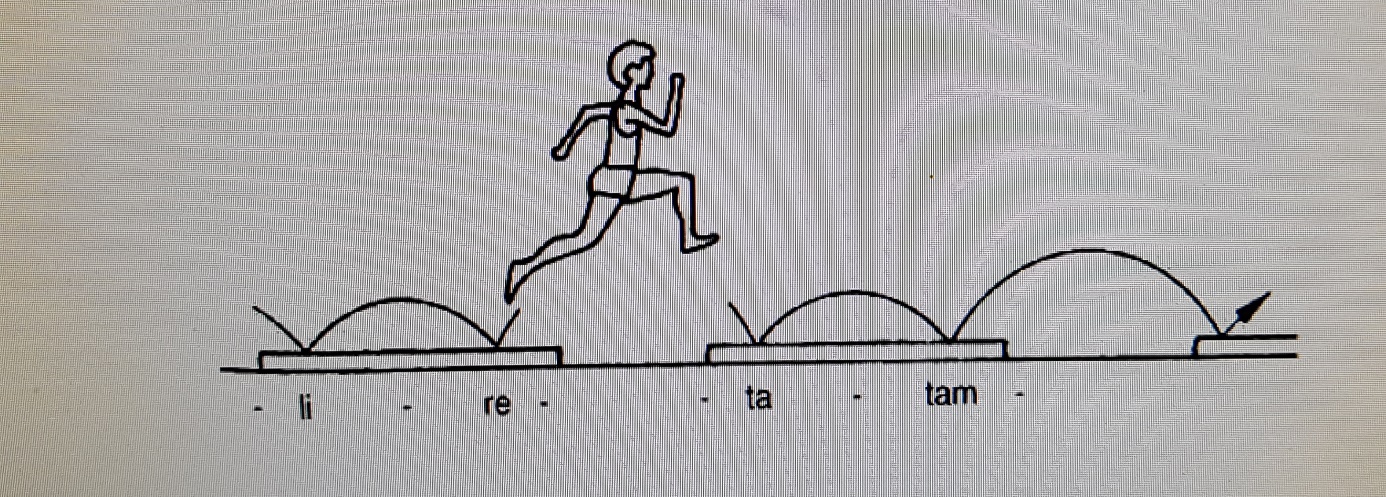
Aktiver Einsatz der Schwungelemente

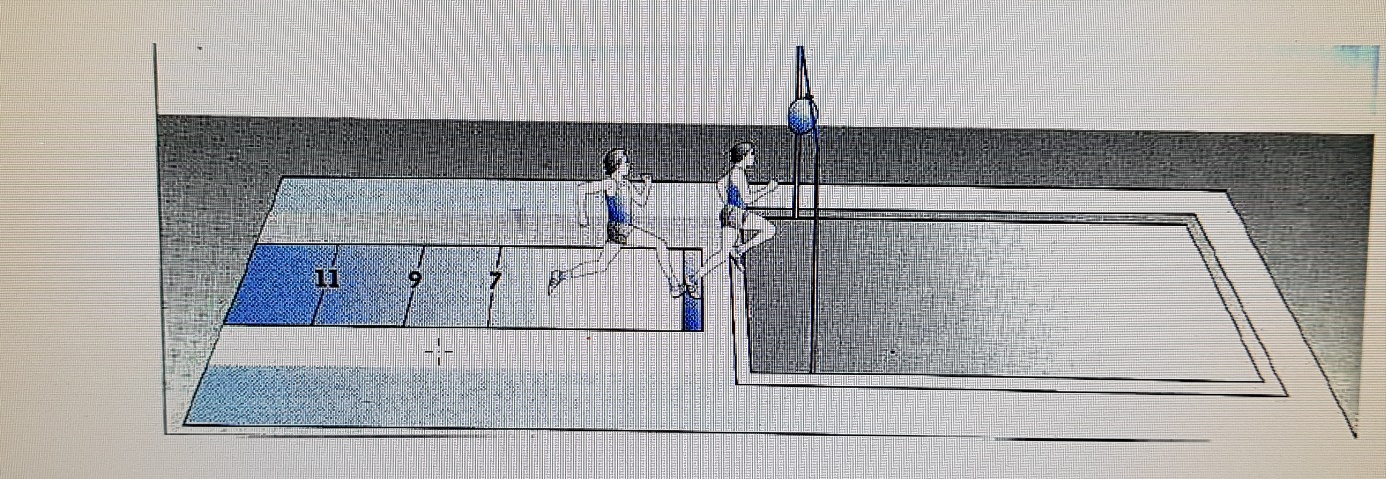
**Erhöhte Absprungs stelle erschaffen**

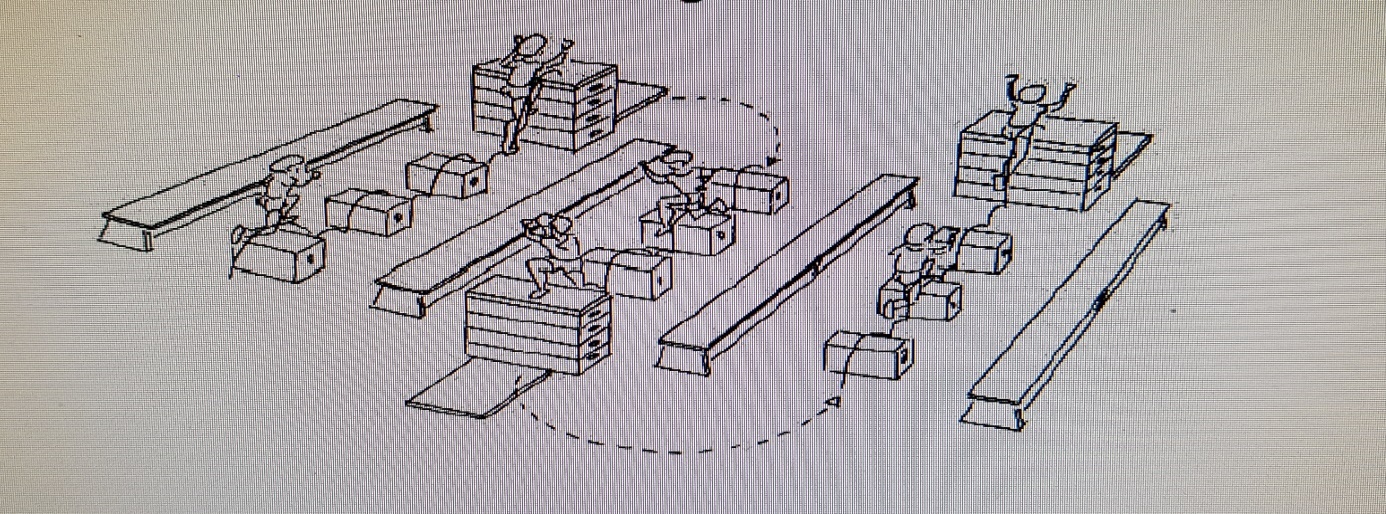
Durch die Verwendung einer Kastentreppe wird bei den Schülern/innen ein Gefühl des Fliegens

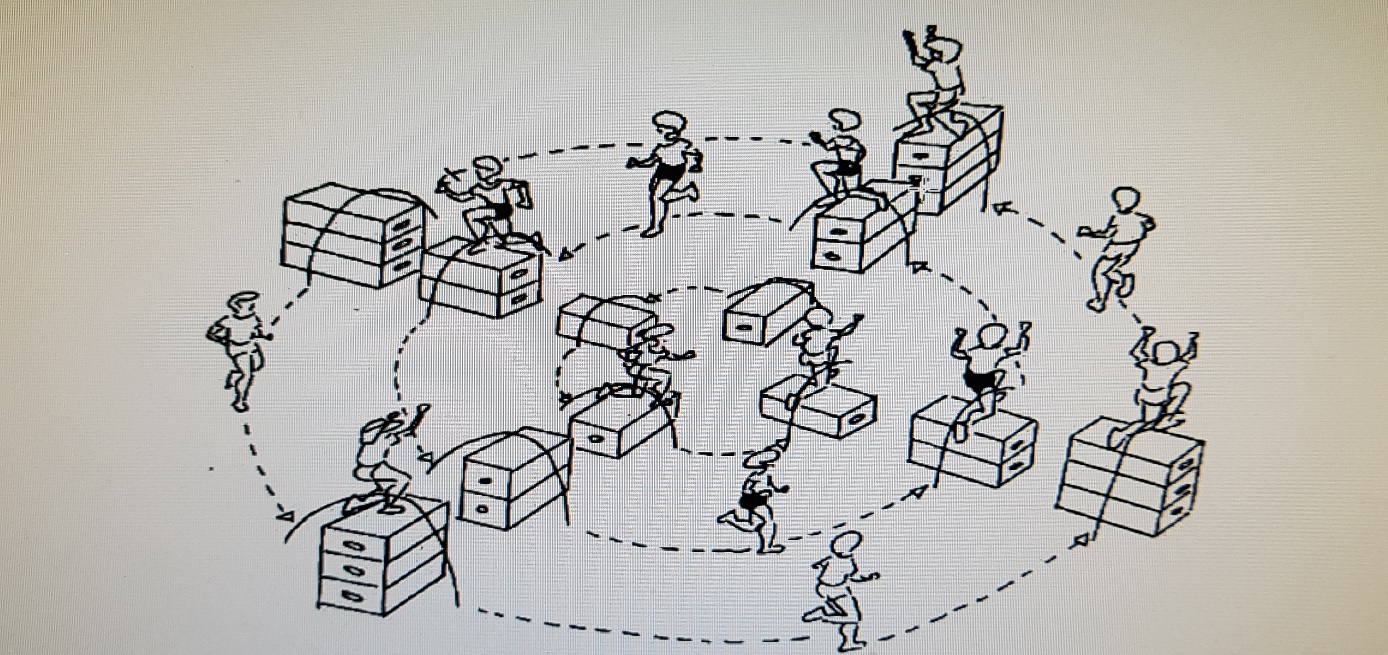
Geweckt. Jedoch sollten Absprunghilfen nicht zu lange

im Training eingesetzt werden, da sich die Schüler/innen daran gewöhnen könnten.









Links

<https://leichtathletik.de/training/methodik/weitsprung#c4016>

<https://www.sportunterricht.ch/lektion/LSW/lsw36.php>

<https://www.mobilesport.ch/assets/lbwp-cdn/mobilesport/files/2011/02/Grundlagen_Leichtathletik_d.pdf>

<https://www.sportunterricht.ch/Theorie/LA_Handbuch.pdf>

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=10xiEXLkR5U>

Tolle Übungen dabei für Kids <https://www.youtube.com/watch?v=qCQ7BcTG4yQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=Rha7jc9idXw>

<https://www.youtube.com/watch?v=eDfc23H_r1k>

Springen mit Reifen <https://www.youtube.com/watch?v=iizFjXxG0Vk>

<https://www.youtube.com/watch?v=yPMT6y_EWIQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=-4mKw2Iz0NM>