

II. Übungslandschaft: Sprunghocke (Grobform)

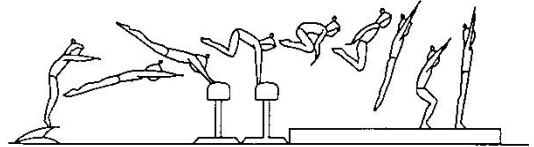
Bewegungsbeschreibung:

Aus dem Anlauf erfolgt ein einbeiniger Einsprung in das Sprungbrett mit einem sofortigem beidbeinigem Absprung. Gleichzeitig werden die Arme von unten nach vorne zum Bock geführt. Die Beine werden schnell nach hinten oben gebracht Während der kurzen Stützphase (Abdruck) werden die Beine angehockt. Durch den Abdruck steigt der Körper und fliegt weiter. Die Arme werden nach vorne oben geführt und der Oberkörper aufgerichtet. Beine und Körper werden gestreckt und die Landung vorbereitet.

Qualitätsmerkmale:

- kurze Stützphase
- Nach dem Abdruck der Hände, Blick nach vorne
- Kontrollierte Landung

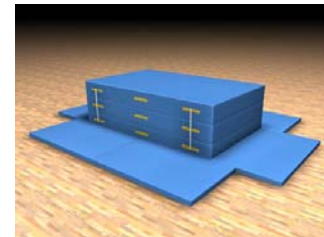
Die technische Qualität der Sprunghocke ist abhängig von einem größeren oder kleineren Brettabstand.



Voraussetzungen: Sprungkraft und Stützkraft

Hilfestellung: Klammergriff

- a. Aufbau: 3 Weichböden übereinander mit Seilen befestigt
- Mattenauslage um den Weichbodenberg
 - Abspringen und irgendwie auf dem Berg landen (Bauch, Seite...); Hinunterspringen
 - Aufknien
 - Aufhocken mit weitem Handaufsatz
 - Mit größerem Abstand auf den Berg springen.



Bemerkung:

Ein Weichbodenberg nimmt eventuelle Ängste, die mit dem Dagegenspringen an Kästen oder Pferd entstanden sind. Er motiviert zum Springen von ganz allein.

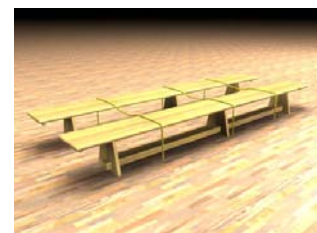
Der Berg kann mit oder ohne Sprungbrett genutzt werden.

Die Übungen sollten erst Einzel und anschließend mit Partner nebeneinander oder gegenüber versetzt ausprobiert werden.

Achtung: Die oberste Weichbodenmatte sollte nicht zu weich sein (Handgelenk).

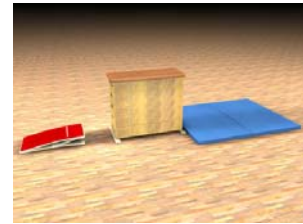
- b. Aufbau: 2 Turnbänke schulterbreit nebeneinander mit Springseilen

- Hocksprünge über die Seile mit schnellem Handabdruck



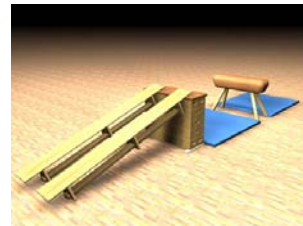
c. Aufbau: Sprungbrett - Kasten längs - Matte

- Festhalten am Kasten und prellen auf dem Sprungbrett
- Festhalten am Kasten, prellen auf dem Sprungbrett, anhocken der Beine
- Festhalten am Kasten, prellen auf dem Sprungbrett, anhocken der Beine und aufknien



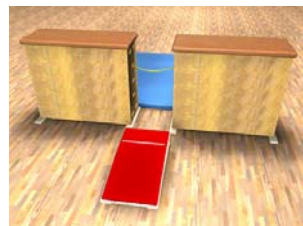
d. Aufbau: 2 Turnbänke schulterbreit nebeneinander schräg
- Kasten (quer) - Matte - Pferd - Matte

- Hockstützsprünge; vom Kasten Niedersprung;
1-2 Schritte aufknien oder aufhocken; Niedersprung



e. Aufbau: Sprungbrett - 2 Kästen (quer) mit schulterbreiter
Gasse, Seil - 2 Matten

- Sprunghocke
- Sprunghocke mit Klatschen



aus: Marktscheffel, Marlies: Übungslandschaften im Kinderturnen, Meyer&Meyer Verlag
Bilder: Karsten Tetzner