

14./15.9.2019 ÖFT Impuls-Seminar Kinderturnen in St. Pölten

Thema: Methodik der Stützsprünge

Überblick der methodischen Übungsreihenfolge zur Erlernung der Stützsprünge

I	Übungen: Anlauf	Übungen: Landung	Übungen: Absprung
II	Übungen: Anlauf-Absprung-Landung	Übungen: Absprung-Landung	
III	Übungen: Anlauf-Absprung-Flugphase mit BAD vw	Übungen: Abdruck/ Abdruck mit BAD vw mit Landung	
IV	Lernschritte: Handstütz-Sprungüberschlag	Lernschritte: Sprunghocke	
V	Varianten des Handstütz-Sprungüberschlages	Varianten: Hockwende, Sprunggrätsche	

I **Übungen: Anlauf**

- Laufen ohne Arme (Arme hinter Rücken)
- Laufen mit Armbewegung
- Kniehebelauf/ Anfersen
- Überkreuzlauf sw
- Laufen mit gestreckten Beinen vw + rw
- Laufen vw mit Zehenspitzen überkreuzen
- Laufen rw mit Fersen überkreuzen
- „Ross und Wagen“ (Seil o. Terraband)
- Steigerungslauf
- Sprint

Übungen: Landung

- Einnehmen der Landeposition und fixieren
- Aus dem Strecksprung – Landeposition
- Aus dem Strecksprung mit ½ Drehung, ...Grätschsprung, ...Hocksprung – Landeposition
- Verschiedene Sprünge von einer Erhöhung (Bank) – Landung
- Sprünge (verschiedene) in unterschiedliche Landezonen – Landung

Übungen: Absprung

- Absprünge vw in Folge Hände eingestützt, ...aus Fußgelenk, ...gestreckte Knie, ...
- Seilsprünge am Ort
- Prellsprünge vw, sw, rw (kombinieren)
- Absprünge in Folge auf Sprungbrett (Hände Spossenwand)
- Absprünge in Folge auf Sprungbrett mit Helfer, ...ohne Helfer, ...Arme in Hochhalte
- 3 Sprungbretter Absprünge von Brett zu Brett mit/ohne Helfer
- Absprünge in Folge auf Minitramp mit/ohne Helfer
- Absprünge in Folge auf Minitramp Arme Hochhalte

II **Übungen: Absprung-Landung**

- Verschiedene Sprünge vom Kasten in das Minitramp – Landung
- S.o. in verschiedene Landezonen
- S.o. mit verschiedenen Handgeräten (Ball, Seil, Reifen, ...)

- Verschiedene Sprünge vom Hocker auf das Sprungbrett – Landung

Übungen: Anlauf-Absprung-Landung

- Aus 1-2 Gehschritten Absprung – Landung
- Aus kurzem, langsamerem Anlauf Absprung (Markierung) Strecksprung- Landung
- Aus längerem, etwas schnellerem Anlauf (Markierung) Strecksprung – Landung
- Aus kurzem, langsamerem Anlauf Absprung Sprungbrett Strecksprung- Landung
- Aus längerem, etwas schnellerem Anlauf Absprung Sprungbrett Strecksprung – Landung
- S.o. Landung auf Erhöhung mit verschiedenen Sprungvarianten
- Auch mit Minitramp

III Übungen: Abdruck/ Abdruck mit BAD vw mit Landung

- Stand, Arme in Hochhalte, Heben + Senken des Schultergürtels (Partner)
- S.o. Druck vom Partner bei festgestellten Schultergelenken
- Handstand rl an Wand, Heben + Senken des Schultergürtels (Partner)
- S.o. Druck vom Partner bei festgestellten Schultergelenken
- Schrägstand an der Wand Heben + senken des Schultergürtels
- Schrägstand an der Wand – Abdruck
- Kräftigung Schultergelenksmuskulatur mit Medizinball
- Stehen im Handstand (Hilfe), Gehen im Handstand
- Imitieren des Abdruckes im Handstand (Partnerhilfe)
- Im Handstand Gleichgewichtsverlagerung, eine Hand lösen (Hilfe)
- Schnelles Schwingen in den Handstand gegen Matte
- Handstand hüpfen (1x, 2x, auf Erhöhung)
- Stützübungen im Liegestütz (verschiedene Varianten)
- Stützübungen am Parallelbarren (verschiedenen Varianten)
- Aus dem Stütz auf dem Kasten und Stand auf Turnhocker Hocke über Kasten-Landung
- Aus dem Liegestütz Auf dem Längskasten Abdruck und Grätsche in den Stand
- S.o. Hocke
- Handstand Abdruck und Landung in der Rückenlage auf Erhöhung
- Aus dem kurzen Anlauf Absprung und Rolle vw
- Aus dem kurzen Anlauf Absprung und Sprungrolle
- Aus dem Anlauf Absprung Salto vw

IV Lernschritte: Handstütz-Sprungüberschlag

- 1. Schwingen in den Handstand und Landung in der Rückenlage
- 2. Sprungrolle auf Erhöhung, Absprung Minitramp
- 3. Sprung über den Handstand in die Rückenlage, Absprung Minitramp
- 4. Sprung über den Handstand mit Abdruck in die Rückenlage, Absprung Minitramp
- 5. Schwingen in den Handstand auf Erhöhung und 2. Flugphase mit Helfern zum Strand
- 6. Handstütz-Sprungüberschlag unter erleichterten Bedingungen (Minitramp, Kasten mit Mattenauflage)
- 7. Handstütz-Sprungüberschlag unter Normalbedingungen (Minitramp, Sprungbrett)
- 8. Handstütz-Sprungüberschlag unter erschwerten Bedingungen (Landung erhöht)

Thema: Turn 10 Minitrampolin – Methodik Anlauf und Einspringen

1. Sicherheitstechnische Anforderungen an das Gerät beachten
 - Einwandfreier Zustand
 - Korrekter Aufbau
 - Vollständige Abdeckung
 - Abdeckung muss flach auf Rahmen aufliegen
 - Festgestellte Beinpaare
 - Gleitschutz an den Beinpaaren

2. Technikmerkmale Einspringen
 - Der Einsprung darf nicht zu flach sein, sondern muss stark von oben erfolgen.
 - Knie und Hüfte dürfen nicht aktiv gebeugt werden.
 - Die Schwungbewegung der Arme muss die Absprungtätigkeit bestmöglich unterstützen.
 - Die Füße müssen zweckmäßig und wirksam eingesetzt sein. (Mitte Tuch, parallel, leicht offen)
 - Die Körperspannung muss situativ angemessen sein.

3. Methodik Anlauf und Einspringen
 1. Gewöhnung an das Minitrampolin
 2. Ohne Anlauf – Absprung von kleiner Erhöhung auf Erhöhung
 3. Anlauf über Steg (gleiche Ebene)
 4. Anlauf, letzter Schritt vom Sprungbrett (oder Matte), Absprung Minitrampolin
 5. Anlauf – Absprung Minitrampolin

4. Strecksprungvarianten
 - Strecksprung und ein Bein anhocken
 - Strecksprung und re Bein anhocken, li Arm Hochhalte
 - Strecksprung und Fahrradfahren
 - Strecksprung und Arme vw kreisen
 - Strecksprung in verschiedene Landezonen
 - Stecksprung und in der Luft Buchstaben nachstellen