

# Lektion Grundlagen Weitsprung

## Allgemeine Vorübungen

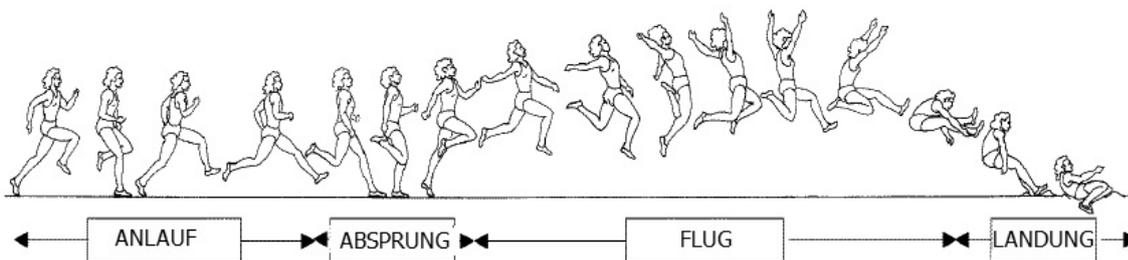
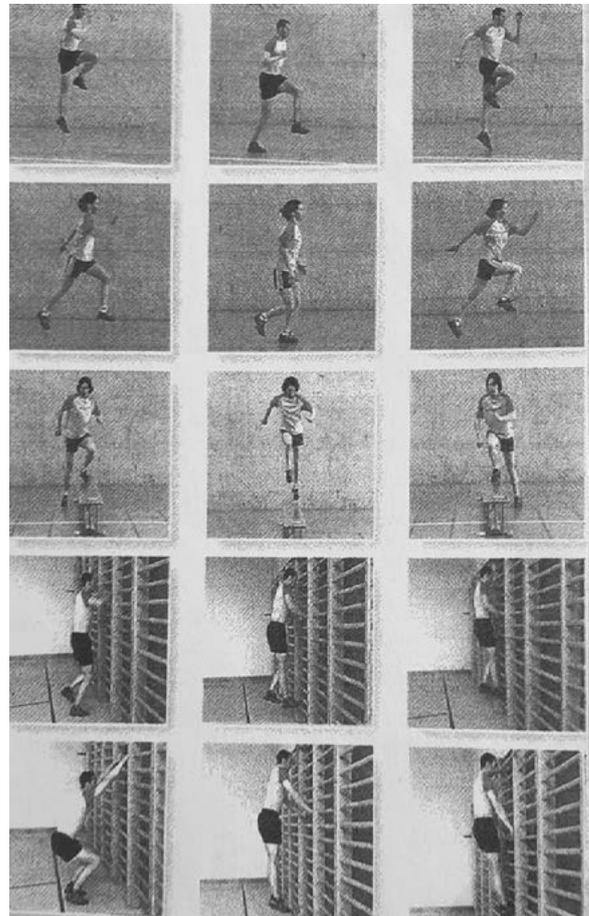
Hopserhüpfen in die Höhe  
(ca. 10 Wiederholungen)

Hüpfsprünge in die Weite  
(ca. 10 Wiederholungen)

Wechselsteigsprünge über  
Langbank: Sprung diagonal über  
die Bank und anschließender Sprung  
mit dem anderen Bein  
(ca. 5 Sprünge pro Bein)

Einbeinsprünge auf Sprosse:  
Griff auf Kopfhöhe an Sprossenwand.  
Einbeinsprung mit Körperstreckung auf  
zweite oder dritte Sprosse  
(ca. 5 Sprünge pro Bein)

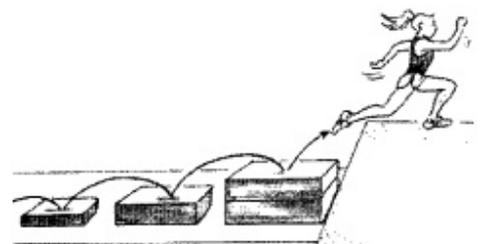
Immer tiefere Froschsprünge mit  
Ganzkörperstreckung und Griff auf  
Kopfhöhe an Sprossenwand  
(ca. 10 Wiederholungen)



## Vorübungen Weitsprung

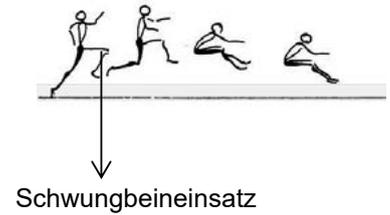
Mit Anlauf über die Kastenteile springen und vom letzten  
Kasten einbeinig in die Höhe abspringen.

- Anfänglich variieren, rechts und links abspringen
- Rechts und links mit hohem Schwungbeineinsatz

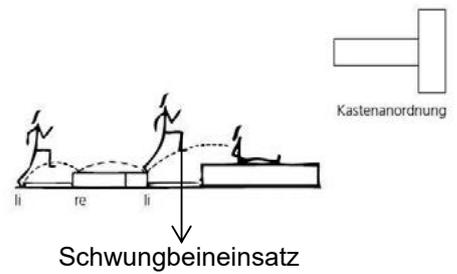


Auf Langbank aus ca. 5 – 7 Schritte Anlauf mit Absprung in die Matte

- Beachten, dass der Schwungbeineinsatz gemacht wird.



Aus Anlauf ca. 7m auf die Kastenordnung zu springen und mit der Schrittfolge li.....re.....li, oder re.....li.....re abspringen in die grosse Matte. Landung im Langsitz, wenn nötig dünne Matte unterlegen.



### Rhythmische Steigsprünge (ta-tam)

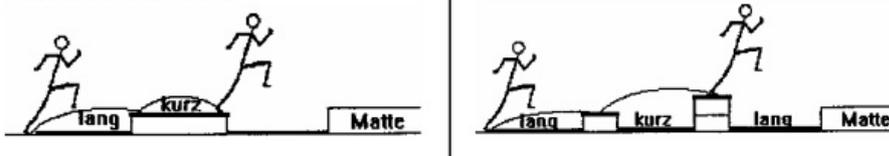
- Immer mit 3 oder 4 oder 5 Bodenkontakten
- Mit wechselnden Bodenkontakten



## Absprungrhythmus

- Matte längs vor Kasten oder Reifen auf den Boden legen
- Schritte, längerer zweitletzter Schritt – verkürzter letzter Schritt (Rhythmus ta – tam)
- Übung auch im Freien in die Sandgrube möglich
- Landung:
  - 1) im Weiterlaufen
  - 2) in Telemark-Landung auf erhöhte Matte
  - 3) im Langsitz
  - 4) mit Weitsprunglandung auf Schrägmatte

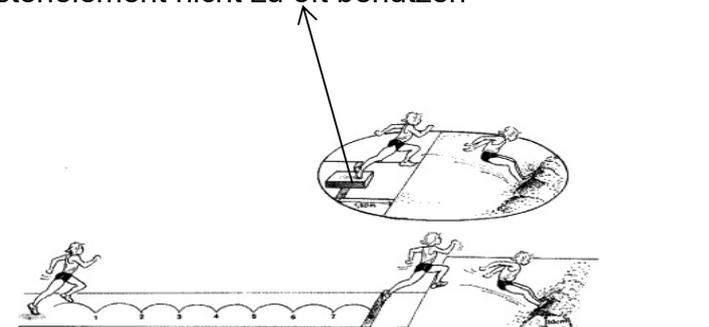
Absprungrhythmus



## Übung zur Verlängerung der Flugphase

- Absprunghilfe; letzter Schritt auf Kastenelement
- Anlaufrhythmus kontinuierlich vergrößern; zuerst aus 5, dann 7, 9, 11 und 13 Schritten. Den Anlauf vor sich laut sprechen 1 – 2 – 3 – 4/5
- Hindernis zum Beispiel erhöhtes Gummiband oder kleine Hürde aufstellen (nicht zu nahe am Absprung) Abdruck und Einsatz des Sprungbeins werden gefördert.

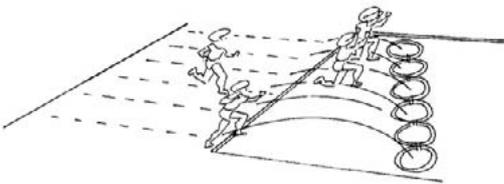
Kastenelement nicht zu oft benützen



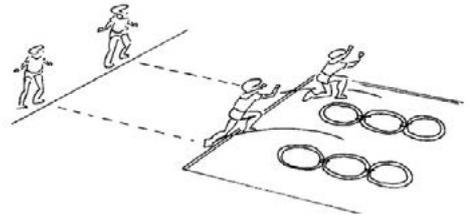
## Wettkampfformen Weitsprung

Bei allen Weitsprung-Übungen auf Ganzheitlichkeit achten. Die Aufgaben müssen also immer Anlauf + Sprung + Landung beinhalten.

### Velopneu-Challenge 1

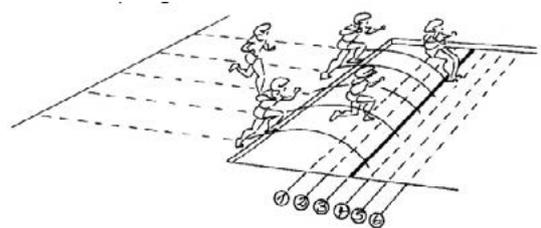


### Velopneu-Challenge 2

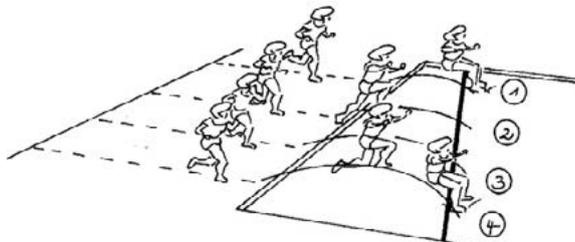


Die Landung im Velopneu erfordert das Nachgeben in den Beinen (Zwingende Übung)

### Weitsprung aus verschieden langen Anläufen Wer schafft am meisten Punkte?



### Fächer-Weitsprung



### Hoch-Weitsprung



### Variante: Fächer-Hochweitsprung