

Aufwärmen (vorwärts Übungen, zurück traben)

1. locker traben
2. locker traben, Armkreisen beide
3. locker traben, Armkreisen re./li. im Wechsel
4. Kniehebelauf
5. seitlich Sprünge rechts
6. seitlich Sprünge links
7. seitlich Sprünge re./li.
8. Dropsprünge
9. Hopserlauf
10. Hopserlauf nach vorne (Knie schnell nach oben)
11. Skippings (beide Arme hängen lassen und dann beide Arme parallel nach vorne waagrecht, je 4 Skippings)
12. „Hürdensprung“, aber nur Knie hoch rechts (nicht nach außen)
13. „Hürdensprung“, aber nur Knie hoch links (nicht nach außen)
14. locker traben

Dehnen

- mit Rücken auf Matte liegen, Hände unter Oberschenkel, ausgestrecktes Bein anziehen, links und rechts
- Seitlich auf Matte liegen, angewinkeltes Bein anziehen und ausstrecken, links und rechts
- zu zweit neben einander stehen, an Schulter festhalten, dann äußeres Bein 10mal Knie hoch ziehen und Bein nach hinten strecken
- aus dem Stand rechtes Knie hoch, linker Gegenarm, dann Absprung mit Schwungbein nach vorne springen, dann erneut wieder aus dem Stand ...
- Parallelstand, rechtes Knie hoch, gleichzeitig linker Gegenarm, dann Absprung andeuten (nicht abspringen), linkes Bein und beide Arme vor, je 5mal, dann Wechsel

Weitsprungleistung hängt 2/3 vom Anlauf und 1/3 von der Sprungkraft ab

Anlauf (für Anfänger sind 15 – 20 Schritte ausreichend, sind ca. 20 – 30 Meter)

Übungen:

- Ca. 20 Meter Anlauf beschleunigend, Absprung auf Kastenteil quer, Sprung nur andeuten auf Weichbodenmatte
- ca. 15 Meter Anlauf beschleunigend, danach 5 Briggs Abstand ca. 1 Meter (frequenzbetont, mit hohen Knien aktiv aufs Brett zulaufen)
- Übungen mit Seil (vorwärts Übungen, zurück gehen)
- nach vorne springen mit Seil bei jedem Schritt
- wie oben, nur mit hohen Knien
- nach vorne springen mit Schwungbein rechts hoch, linkes Bein passiv
- wie oben nur mit Schwungbein links, rechtes Bein passiv
- ca. 10 Meter Anlauf beschleunigend, danach 5 Briggs Abstand ca. 1 Meter, dann 1 Reifen Abstand ca. 1,5 Meter, dann Kastenteil quer Abstand ca. 1 Meter, Absprung nur andeuten auf Weichbodenmatte

Verschiedene Sprungübungen (mit Variationen in Höhe und vor allem in Abstand)

Anmerkung Schwungbein schnell nach oben und waagrecht halten

- 5 kleine Matten quer, Abstand ca. 2 – 2,5 Meter = Absprung mit rechts, auf Schwungbein links landen und wieder Absprung rechts über nächste Matte, usw.
- wie oben, nur mit Absprung links
- 5 kleine Matten quer, Abstand unterschiedlich zwischen 3 bis 5 Schritte
- 6 Bananenschachteln, Abstand ca. 1 Meter, Sprunglauf rechts/links
- wie oben, nur Abstand unterschiedlich gestalten und Schachtel quer/hoch/längs
- 4 kleine Matten quer (Sprunglauf auf Matten), 1 Reifen mit mehr Abstand, dann Kastendeckel, Absprung mit Landung auf Weichbodenmatte

Absprung auf Kastenteil quer mit Landung auf Weichbodenmatte (Telemark)

- kurzer Anlauf, Absprung, einmal klatschen unter Schwungbein
- klatschen einmal unten und einmal oben
- klatschen zweimal unten und einmal oben
- klatschen unten/oben/unten

- kurzer Anlauf, Absprung, Arme vor mit Landung auf beiden Beinen und Ball fangen

- wie oben, nur Zauberschnur weiter vorne leicht oben mit beiden Händen berrühren

Kastentreppe längs Deckel, mit einem Teil und mit zwei Teilen

- kurzer Anlauf, Absprung rechts, Landung mit beiden Beinen
- wie oben, Absprung links, Landung mit beiden Beinen

Kastentreppe Deckel quer, mit einem Teil längs und mit zwei Teilen quer

- kurzer Anlauf, Absprung rechts, Landung mit beiden Beinen
- wie oben, Absprung links, Landung mit beiden Beinen
- Sprung über Zauberschnur

Übungen für Landung

- kurzer Anlauf, Absprung vom Boden, Landung mit beiden Füßen nach vorne auf Weichbodenmatte, Pezziball wegschießen.
- Wie oben, zwei Weichbodenmatten aufeinander
- „Mattenrutschen“ zu zweit an Händen fassen und auf Matte springen