



ÜBUNG 6: Laufschule

Ausführung

Aus den sechs angeführten Übungen werden vier Übungen vorgegeben. Diese müssen laut Vorgabe miteinander verbunden und zwischen den Markierungen (ca. 4m) ausgeführt werden.

A. Anfersen

1. Verstärkter Abdruck aus dem Fußgelenk und der Wade, dadurch schwingt der Unterschenkel bis zum Gesäß – Ferse schlägt schnell, aber locker ans Gesäß, Abb. 1
2. Füße werden nur auf dem Ballen aufgesetzt, Abb. 2
3. Hüftstreckung
4. Arme werden aktiv mitgeführt, Abb. 3



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3

B. Kniehebelauf

1. Oberschenkel wird bis in die Horizontale geführt, Abb. 1
2. Kopf und Rumpf sind aufrecht, die Schultern entspannt, Abb. 2
3. Hüft-, Knie- und Fußgelenk des Abdruckbeins werden vollständig gestreckt
4. Ruhige und stabile Oberkörperposition (ohne Vor- bzw. Rücklage), Abb. 3
5. Armführung wechselseitig in Laufrichtung



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3

C. Hopperlauf

1. Einbeiniger Absprung, Abb. 1
2. Beim und nach dem Verlassen des Bodens sind Fuß-, Knie- und Hüftgelenk gestreckt
3. Absprungbein und Rumpf bilden eine Linie
4. Schwungbein wird so weit angehoben, bis der Schwungbeinoberschenkel parallel zum Boden ist
5. Absprungfuß wird flach aufgesetzt, Abb. 2
6. Armführung wechselseitig in Laufrichtung, Abb. 3



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3

D. Hopperlauf mit Stechschritt

1. beim Stechschritt wird der Fuß mit gestrecktem Bein "schlagend" aufgesetzt, Abb. 3
2. Übungsausführung ansonsten gleich wie Hopperlauf



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3

E. Sprunglauf

1. Dynamischer Absprung des einen Beines (Abdruck erfolgt nach vorne oben) mit gleichzeitigem Hochschwingen des anderen Beines, Abb. 1
2. In der Flugphase ist der Oberschenkel nahezu parallel zum Boden während das hintere Bein (Fuß-, Knie- und Hüftgelenk) so weit wie möglich gestreckt wird, Abb. 3
3. Die Arme unterstützen den Absprung und schwingen gegengleich zur Beinbewegung, Abb. 1-2-3



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3

F. Ballenlauf (Skippings)

1. Kleine und schnelle Schritte, Abb. 1
2. Betonter Abdruck nach oben
3. Über Ballen abrollen, Abb. 2
4. Bewegung erfolgt aus dem Sprunggelenk
5. Arme werden aktiv mitgeführt, Abb. 1-2-3



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3

Methodischer Aufbau

1. Übungen der Laufschule einzeln trainieren, dann aneinander reihen – verschiedene Kombinationen wählen
2. Frequenz (schnelle – langsame Ausführung) variieren



ÜBUNG 7: Sprungleiter (Länge 10 m)

Material

Speedy Sprungleiter von 1*10m oder 2*5m Länge

Ausführung

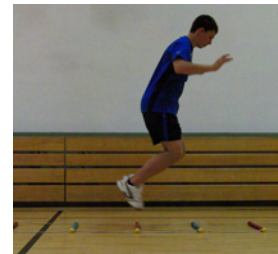
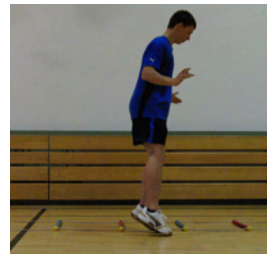
Die Sprungleiter muss pro Durchgang von Anfang bis zum Ende durchsprungen werden:

1. Beidbeinige Sprünge
2. Einbeinige Sprünge rechtes Bein
3. Einbeinige Sprünge linkes Bein

In jedem Durchgang müssen Vorwärts-, Rückwärts- und Seitwärtssprünge enthalten sein, die in hohem Tempo zu erfolgen haben, weiters muss dreimal aus dem Springen stabilisiert (1-2 Sekunden ruhige Standposition) werden.



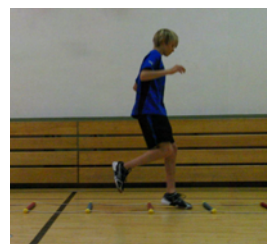
beidbeinig



einbeinig rechts



einbeinig links



Fehlerquellen

1. Sprungtechnik kann nicht korrekt ausgeführt werden
2. Fehlen von Vorwärts-, Rückwärts- oder Seitwärtssprüngen bzw. der Stabilisierungsphase
3. Keine Stabilisation möglich, Gleichgewichtsverlust

methodischer Aufbau

1. Trainer stellt ungewohnte, immer neue Aufgaben
2. Üben unter der Bedingung "Wiederholen ohne zu Wiederholen"
3. Ansteigende niveauadaquate Aufgabenschwierigkeit



ÜBUNG 8: Seilspringen

Material

Springschnur oder Skipping Rope

Ausführung

A. Technik

1. Ausgangsstellung mit geschlossenen Füßen / Seil liegt hinter den Füßen
2. Ellenbogen direkt am Körper anliegend
3. Nur so hoch springen, dass das Seil unter den Füßen durchschwingen kann
4. Körper in einer Grundspannung halten
5. Seil wird lediglich durch die Bewegung der Handgelenke in Bewegung gehalten / Schultern schwingen nicht mit
6. Seillänge: Griffe des Seils sollen ungefähr bis auf Brusthöhe reichen, wenn man mit geschlossenen Beinen auf dem Seil steht

B. Vorgabe

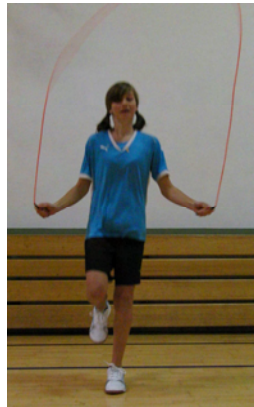
1. 10 Sekunden beidbeinig: ohne Zwischensprung
2. 10 Sekunden beidbeinig: mit Zwischensprung
3. 10 Sekunden einbeinig: links
4. 10 Sekunden einbeinig: rechts
5. 10 Sekunden: lockerer Lauf
6. 10 Sekunden: rückwärts

Alle Teilübungen werden am Stand durchgeführt

Pause zwischen den Übungen beträgt jeweils 10 Sekunden



beidbeinig



einbeinig links



einbeinig rechts

Fehlerquellen

1. Zu lange / kurze Springschnur bzw. Skipping Rope
2. „Einfädeln“ des Seiles
3. Übung kann nicht 10 Sekunden am Stück ausgeführt werden

Methodischer Aufbau

1. Übungen einzeln durchführen
2. Intensität (Zeit), dann Frequenz (Schnelligkeit) steigern



ÜBUNG 9: 360° Sprung

Ausführung

Es wird jeweils ein 360° Sprung um die rechte und linke Körperachse ausgeführt

1. Aus dem Stand, Beine hüftbreit, aufrechte Körperhaltung (stabile Oberkörperhaltung), Abb. 1
2. Blickrichtung horizontal nach vorne (Kopf zeigt während dem Sprung in die Sprungrichtung), Abb. 2
3. Beidbeiniger Sprung um die ganze Körperachse, dabei auf eine gleichmäßige und synchrone Belastung beider Beine achten (Beinhaltung bleibt während dem Sprung gestreckt und geschlossen), Abb. 3
4. Arme können als Schwungelement mitgenommen werden
5. Beidbeinige stabile Landung bei aufrechter Oberkörperposition, Abb. 4



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4

Fehlerquellen

1. Sprung erfolgt nicht um 360° (Toleranz eine halbe Schuhlänge), Abb. 5
2. Absprungort ist nicht Landeort
3. Beine sind während des Sprunges stark angewinkelt/geöffnet
4. Oberkörper knickt ab
5. Unsaubere Landung



Abb. 5

Methodischer Aufbau

1. Beidbeinige vertikale Sprünge mit Körperspannung am Platz
2. Beidbeinige Sprünge mit leichter Drehung, jeweils auf die rechte und linke Seite
3. Drehung immer weiter steigern (90°/ 180°/ 270°)



ÜBUNG 10: Jonglieren mit 3 Bällen über 15 Sekunden

Material

Drei Jonglierbälle

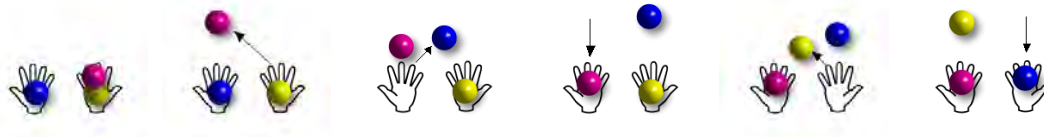
Ausführung



Zwei Bälle in der rechten (ein Ball hinten / ein Ball zwischen Daumen, Zeige- und Mittelfinger), ein Ball in der linken Hand oder umgekehrt, Abb. 1

Tipp: Immer dort mit werfen beginnen, wo sich zwei Bälle befinden!

Den ersten Ball der rechten Hand werfen (Abb. 2), der zweite Ball der rechten Hand (= hintere Ball) bleibt vorerst in der Hand liegen. Ball aus der linken Hand hochwerfen, Abb. 3. Konzentration auf den Ball, der von links geworfen wird - wenn dieser den höchsten Punkt erreicht hat, wird der zweite Ball der rechten Hand geworfen, Abb. 4



www.jonglieren.at

Fehlerquellen

1. Ball wird nach vorne statt oben geworfen: Jonglieren vor einer Wand
2. Rhythmus wird nicht eingehalten: laut mitzählen (eins-zwei-drei... / Scho-ko-la-de...)

Variation

Jonglieren mit verschiedenen Bällen (z.B. Tennisbällen), Tüchern, Keulen etc.

Methodischer Aufbau

1. Jonglieren mit einem Ball:
Ball mit einer Hand hochwerfen und wieder fangen / Handwechsel
2. Jonglieren mit zwei Bällen:
Zwei Bälle in der rechten Hand (ein Ball hinten / ein Ball zwischen Daumen, Zeige- und Mittelfinger): Wurf des ersten Balles nach links und mit der linken Hand fangen, dann Wurf des zweiten Balles nach links und mit der linken Hand fangen – zurück das gleiche nach rechts
ein Ball in der rechten Hand / ein Ball in der linken Hand: Beginn mit dem Wurf der rechten Hand – sobald der Ball den höchsten Punkt (Höhe des gestreckten Armes) erreicht hat, folgt der Wurf des zweiten Balles von links nach rechts. Zuerst den Ball mit der linken Hand, dann den zweiten Ball mit der rechten Hand fangen (Rhythmus halten)
3. Jonglieren mit drei Bällen