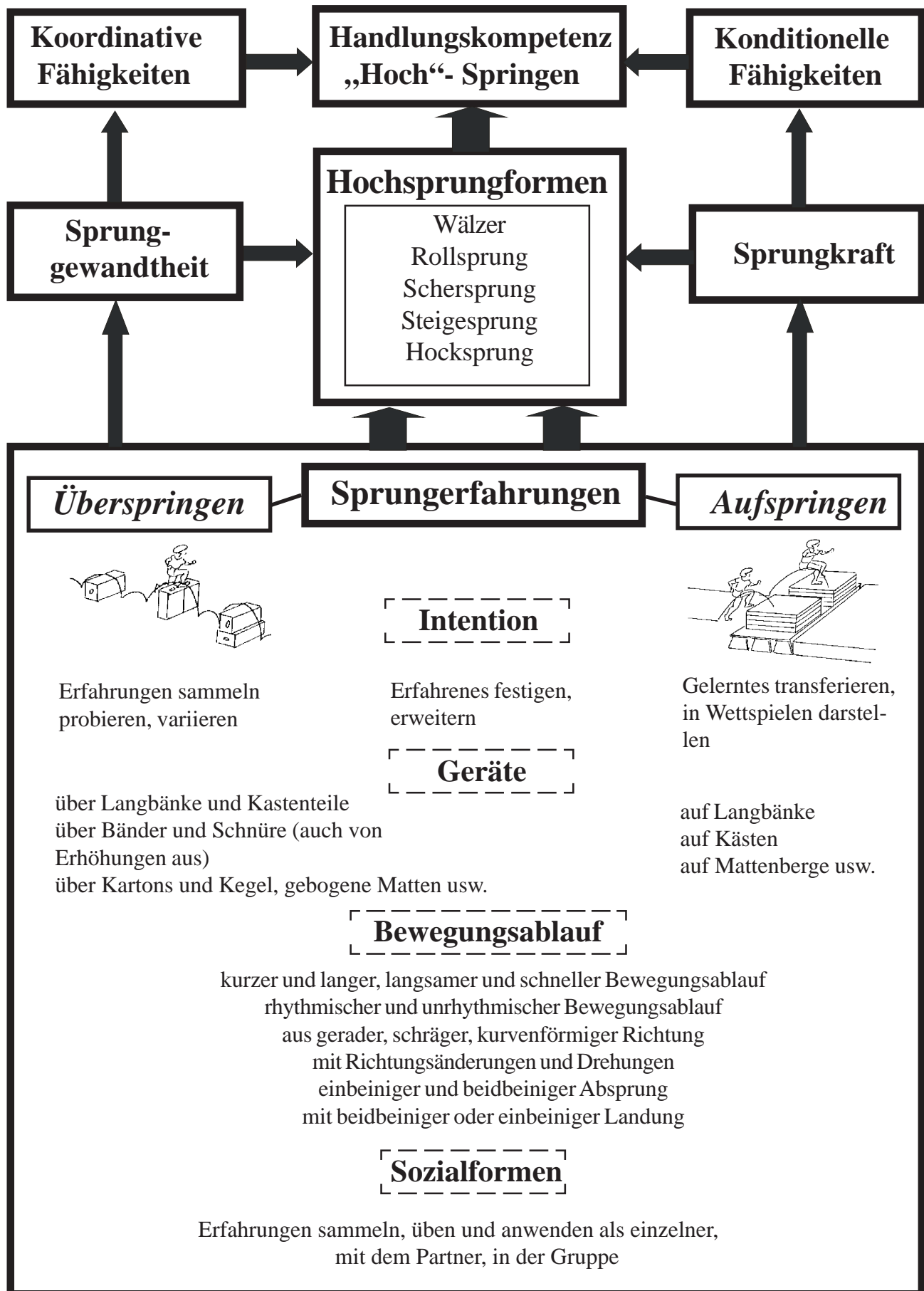


Hochsprung mit Kindern

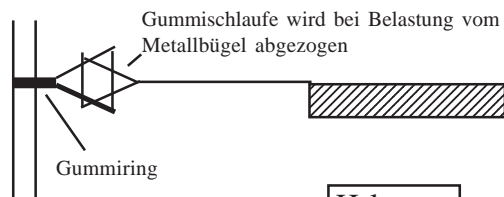
Methodischer Aufbau



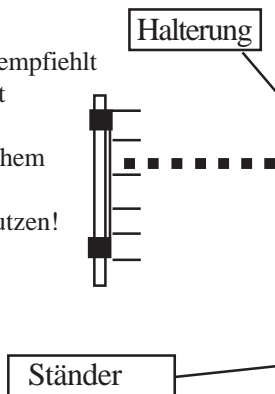
Sicherheit im Hochsprung

Möglichkeiten:

1. Reivoband: In der Halle an Volleyballständern befestigen - bei beweglichen Ständern nicht einsetzbar, da sie bei Zug umkippen.
2. Zacharias-Latte: In der Halle und im Freien einsetzbar



3. Bei Latteneinsatz empfiehlt sich Halterung mit Umlenkbügel.
4. Bei unterschiedlichem Leistungsniveau Lattentreppe benutzen!

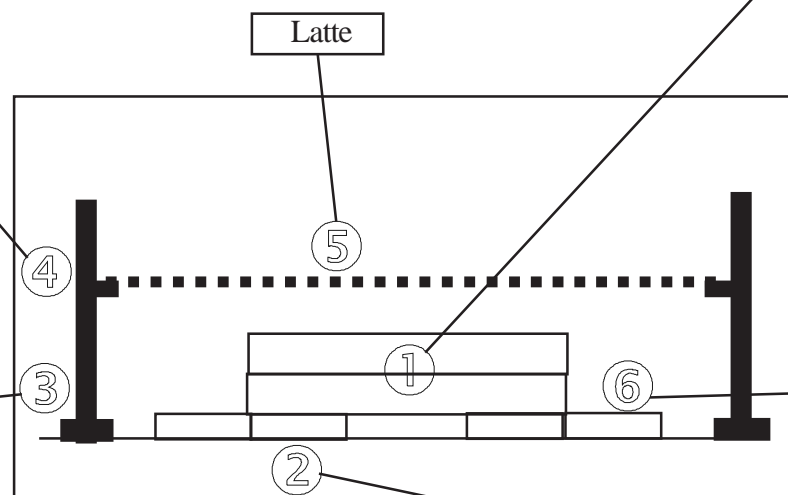


1. Genügender Abstand von der Landefläche!
2. Ständer gegen Umkippen sichern, eventuell Ständerfuß beschweren!

Allgemeine Sicherheitshinweise:

1. Nach dem Sprung Matte sofort verlassen und seitlich zurückgehen.
2. Zuerst springen alle Springer der einen Seite, dann die der anderen Seite!
3. Zwischen den Versuchen, Springer mit sinnvollen Zusatzaufgaben beschäftigen (Disziplin!)

Bei Anfängern keine starre Latte nehmen. Dafür Reiovoband, Zacharias-Latte (auch aufblasbar), Baustellenband mit Hosengummis an der Seite, Gummischnur mit kleinen farbigen Bändchen.. Erst nach sicherem Beherrschen des Bewegungsablaufes Rundlatte benutzen! Bänder die keinen Auslösemechanismus haben (siehe li o.), aber sehr dehnbar sind, können nur an fest arretierten Ständern befestigt werden.



Matte

Beim Flopspringen ist eine erhöhte Landefläche erforderlich. Erforderlich: 2 Weichböden oder 1 Weichboden mit entsprechend hohem Unterbau Alte Weichböden gut geeignet Neue Weichböden nach DIN-Norm zu hart für den Flop. Abhilfe: Alte Schaumstoffmatratzen Am besten aber: spezielle Hochsprungmatte! Bei den übrigen Sprungtechniken genügt 1 Weichboden. Hier jedoch Vorsicht bei alten Matten! Umknickgefahr! Eventuell Bodenmatte darüber legen. Beim Springen in eine Sandgrube auf lockeren Untergrund achten!

Sicherung

Bei Weichboden unbedingt an der Seite und dahinter Bodenmatten (im Freien Schaumstoffballen oder alte Matratzen) als Sicherung

Unterbau

Im Freien liegt die Matte meist auf einem Rost. Achtgeben, daß sich der Springer bei einem eventuelle Rutschen beim Absprung nicht mit dem Fuß unter den Rost gerät (Abdeckung!)! In der Halle empfiehlt es sich, unter den Weichboden rutschfeste Bodenmatten zu legen, damit der Weichboden nicht so leicht wegrutschen kann.

8

Absprungfläche

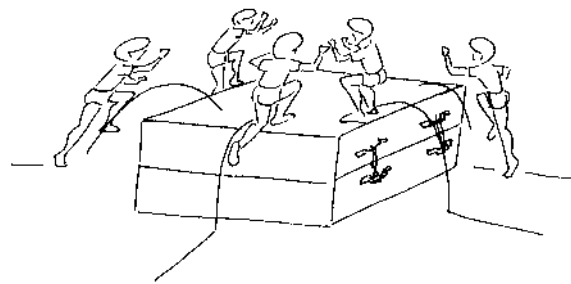
Die Absprungfläche sollte frei von Nässe und Sand sein. Rutschgefahr!

7

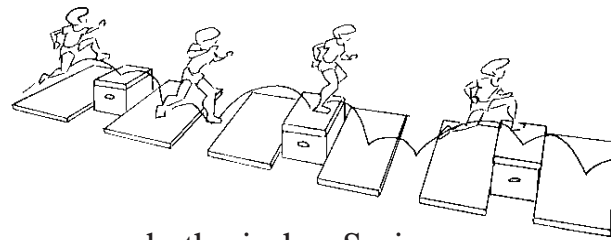
Kurve

Kurve einzeichnen oder mit Reivoplättchen bzw. Bierdeckeln kennzeichnen. Wichtig, damit die Kinder die Kurve nicht schneiden oder zu weit auslaufen und dadurch an einer falschen Stelle abspringen.

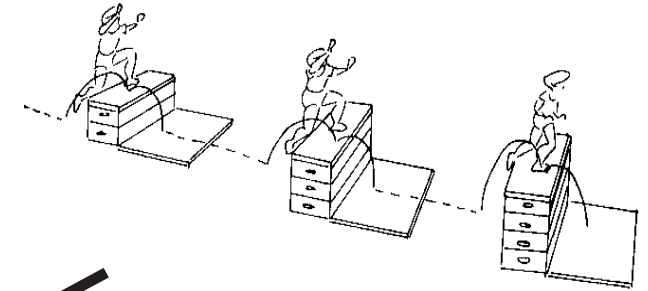
Übungsbereich 1: Sprungerfahrungen sammeln



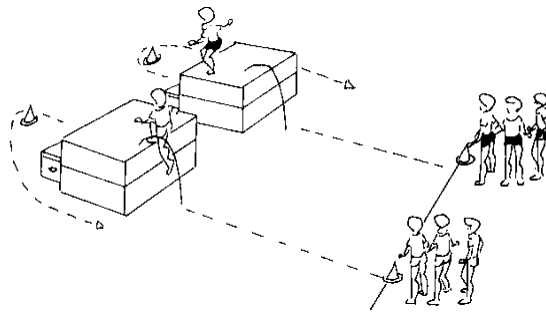
Aufspringen auf Weichböden



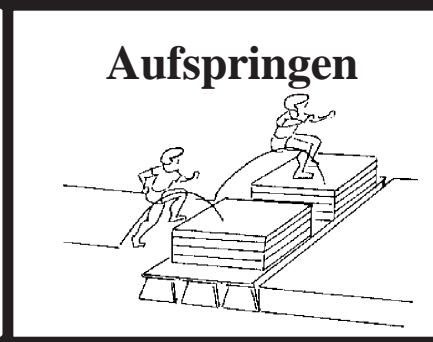
rhythmisches Springen



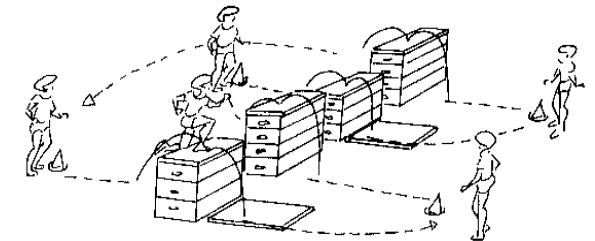
steigernder Schwierigkeitsgrad



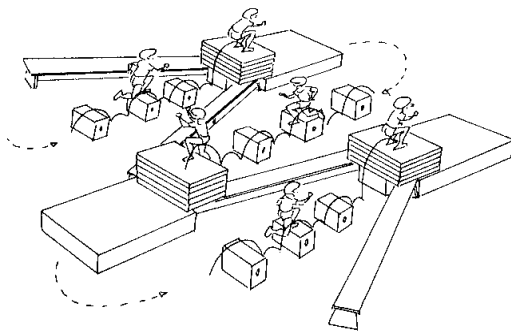
als Wettbewerb



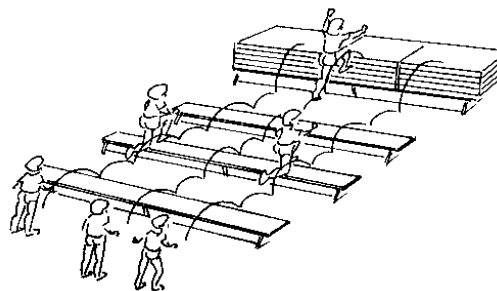
Aufspringen



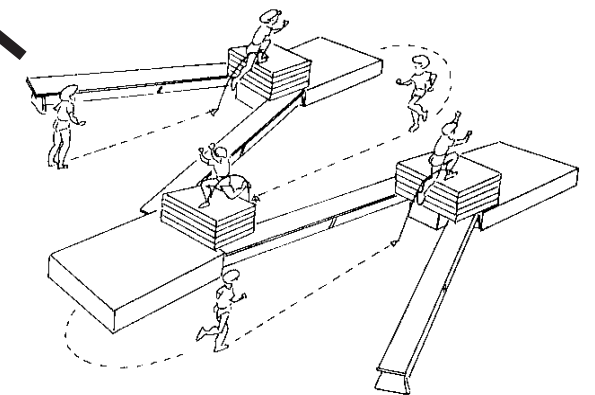
Springen im Fluß



Kombination Kartons - Mattenberg
rhythmisches Springen



Kombination Langbank - Mattenberg
rhythmisches Springen



Laufen und Springen

