

☐☐☐ Inhaltsverzeichnis

1	EINLEITUNG – WAS IST SPRINGEN?	
1.1	Springen – eine Grundbewegung des Menschen	7
1.2	Gemeinsamkeiten in vielen Sportarten	8
1.3	Leistungsreserve „Sprungtraining“	9
1.4	Bewegte Bilder	9
2	KLEINE THEORIE DER SPRÜNGE	
2.1	Elemente des Sprungs	12
2.2	Einflussgrößen der Sprungleistung	19
2.3	Einteilung der Sprünge	24
3	SPRINGEN LERNEN	
3.1	Methoden des Lernens	28
3.2	Grundelemente der Sprungbewegung	31
3.3	Kleine Sprungübungen: die Sprung-Schule	37
4	GRUNDFORMEN DES SPRINGENS	
4.1	Beidbeinige Standsprünge	44
4.2	Beidbeinige Seriensprünge	50
4.3	Sprunglauf	56
4.4	Einbein- und Einbeinwechselsprünge	62
4.5	Hopserlauf	66
4.6	Steigesprünge/Take-offs	70
5	BESONDERE SPRUNGARRANGEMENTS	
5.1	Unterschiedliche Bodenbeschaffenheiten	80
5.2	Sprungkombinationen	87
5.3	Hochintensive Sprungformen	92
5.4	Testübungen	95
6	UNTERSTÜTZENDE TRAININGSINHALTE	
6.1	Schnelligkeitstraining	102
6.2	Krafttraining	108
6.3	Stabilisierungstraining als Vorbereitung und Ausgleich	120
6.4	Beweglichkeit	126
7	DURCHFÜHRUNG DES SPRUNGKRAFTTRAININGS	
7.1	Positionierung des Sprungkrafttrainings in der Trainingseinheit	132
7.2	Gruppentraining	132
7.3	Organisation	133
7.4	Beobachten und korrigieren	133
7.5	Übungsauswahl	134
8	SPRUNGKRAFTENTWICKLUNG	
8.1	Wirkungen und Effekte des Sprungtrainings	140
8.2	Nebenwirkungen des Sprungtrainings	145
9	TRAININGSEMPFEHLUNGEN	
9.1	Allgemein	154
9.2	Nachwuchstraining	154
9.3	Anschluss- und Hochleistungstraining	166
9.4	Spisportarten	173
9.5	Mehrjahres-Trainingsaufbau	174

