

Besen, Besen!

Seids gewesen.



Als der große Johann Wolfgang im Jahre 1797 diese Worte schrieb, konnte er noch nicht ahnen, dass moderne Zauberlehrlinge ihre Besen im Sinne der Nachhaltigkeit recyceln. Ein alter Besenstiel, Spazierstock, ein Holz-Zweig lassen sich wunderbar für das Heimtraining nutzen - zur allgemeinen Kräftigung, Entwicklung der Sprungkraft und zur Koordination.

Standlauf über den Stock:	Lockerer Lauf, dabei die Füße vor den Stock und wieder zurück stellen. Aufpassen und nicht auf den Stock treten!
Skipping über dem Stock:	Skipping vor den Stock und wieder zurück, dabei kommt der rechte Fuß immer vor dem Stock auf, der Linke hinter dem Stock (dann umgekehrt).
Sprungwedeln:	Über den seitlich liegenden Stock beidbeinig hin und her springen. Seitsprünge mit Beinwechsel (rechts von Stock kommt nur der rechte Fuß auf, links nur der Linke).
Seitsprünge mit Skipping:	Skipping seitlich über den Stock und wieder zurück. Rechts vom Stock kommt nur der rechte Fuß auf, links nur der Linke.
Einbein-Sprünge:	Einbeinig seitlich über den Stock springen (auch vor und zurück).
Toilettpapierrollen-Sprung:	Lege den Stock auf zwei seitlich stehende Toilettenpapier-Rollen (derzeit in Haushalten ja ausreichend vorhanden). Springe dann über den Stock, wobei Du die Beine (Knie) in der Luft voll durchgestreckt läßt, springe vor allem aus dem Sprunggelenk (Sprunggelenk-Streckung). Die Arm-Unterstützung beim Sprung nicht vergessen: Hände und Unterarme (leicht nach oben führen, beim Landen keine Gegenbewegung der Arme, sondern die Arme beim Landen in einer kleinen Schleife wieder seitlich nach unten führen).
6er-Hochsprung:	6 mal in Serie aus dem Stand möglichst hoch springen (Stock nur als Messlatte bzw. Orientierung). 4 Serien mit jeweils fünf Minuten Pause zwischen den Serien. (Die Serien-Pausen könnt ihr für Stoßübungen am Stoßpolster in lockerer, sehr hoher Fechtstellung nutzen.) Sprungschulung im aufgewärmten, aber sonst ausgeruhten Zustand! Die Pausen sind für optimale Sprünge wichtig, ebenso wie eine gute Sprungtechnik, auf die Kniestreckung achten!
Dreh-Sprünge:	Drehsprünge dienen der Raumorientierung und der Balance. Sprung aus dem Fußgelenk mit Bein Streckung über den Stock mit 180-Grad-Drehung (Halbdrehung), dann mit Volldrehung. Anfänger üben die Drehsprünge zunächst ohne Hindernis!
ACHTUNG:	Bei allen Übungen darauf achten, dass ausreichend Platz vorhanden ist, falls man einmal ausrutscht oder stürzt!!

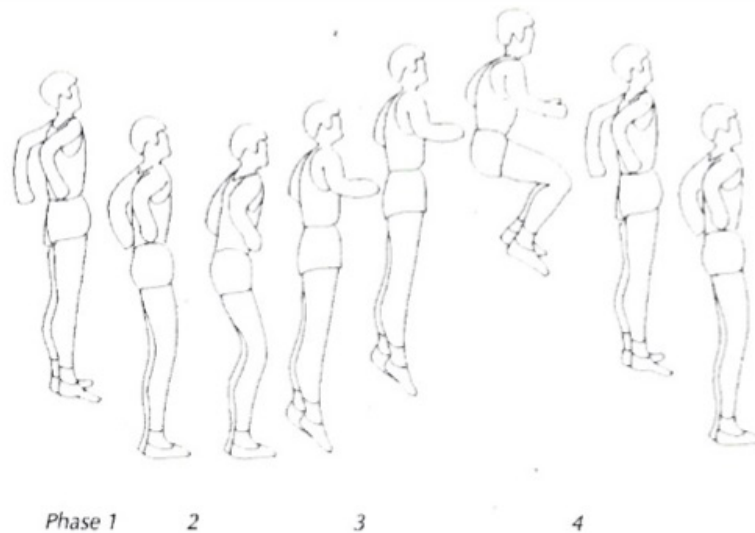


Abb. 40: Bewegungsbeobachtung Vertikalsprünge (beidbeinig)

Beobachtungsmerkmale für alle reaktiven Sprungübungen:

- 1 Aktives, greifendes Aufsetzen auf der ganzen Sohle mit sofortigem Übergang in den Ballenstütz;
- 2 Geringe Beugung in Hüft-, Knie- und Fußgelenk in der Amortisationsphase, kurze Bodenkontaktzeit;
- 3 Unmittelbar nach dem Abflug Fixieren der Schwungelemente; Streckung von Hüft-, Knie- und Fußgelenk weiter aufrecht-erhalten;
- 4 Vorbereitung auf den nächsten Absprung durch Ausholbewegung der Sprung- und Schwungelemente (beidbeinig/beidarmig bzw. diagonal).

BEACHTE: Als Sprunghürden sind keine starren Wettkampfhürden geeignet. (Verletzungsgefahr vor allem in der Ermüdung)

- ➡ Statt der Hürdenquerlatte einen Fahrradschlauch o.ä. anbringen
- ➡ Im Handel befindliche Geräte nutzen (Bachmann, Zacharias u.a.)
- ➡ Auch sonst kreativ sein (z.B. Kartons aus dem Supermarkt)

