



## ÜBUNG 16: Kniebeuge am Pezziball

### Material

1. Ein Pezziball (Durchmesser 55-65cm)
2. Ein Weichboden und Turnmatten

### Ausführung

1. Pezziball in der Mitte des Weichbodens positionieren
2. Kniestand auf dem Pezziball einnehmen, ein Helfer darf den Ball zum Aufsteigen stabilisieren - auf den Ball aus dem Kniestand leicht vor rollen und dann aufsteigen, Abb. 1
3. Ausgangsstellung: mindestens hüftbreiter Stand, so dass am Pezziball ein stabiler Stand möglich ist, Abb. 2
4. Körpergewicht ist über die ganze Fußsohle verteilt, Zehen zeigen leicht nach außen (Fußspitzen und Knie schauen in eine Richtung)
5. Gerader Oberkörper (Rücken in „Bogenspannung“ und Bauch anspannen)
6. Abwärtsbewegung wird mit dem Gesäß eingeleitet, Abb. 3  
Beugung erfolgt so weit, bis sich das Hüftgelenk tiefer befindet als das Kniegelenk = mindestens horizontale Stellung der Oberschenkel, Abb. 4

Bewegungsgeschwindigkeit: Langsame / dosierte Tiefgehbewegung und zügige Hochbewegung ohne das Gleichgewicht am Pezziball zu verlieren

Wiederholungen: 3-5 Stück

Ausführung: mit Hallenschuhen



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4

### Fehlerquellen

1. Gleichgewicht kann während der Übung nicht am Pezziball gehalten werden
2. Tiefgehbewegung zu wenig weit nach unten
3. Lendenwirbelsäule nicht stabil / unphysiologische Wirbelsäulenkrümmung
4. "Flutternde" Knie bei schlechter Koordination und unzureichenden Kraftverhältnissen
5. Seitliches Ausweichen der Knie oder des Beckens
6. Beckenkipfung nach hinten

## **Sicherungshinweise**

1. Ein Helfer steht hinter dem Übenden und sichert die Tiefgehbewegung an den Hüften, ohne aber den Übenden zu berühren
2. Neben dem Weichboden ausreichend Turnmatten zur Sicherung auslegen!



## ÜBUNG 17: 180° Drehung einbeinig

### Ausführung

Es werden zwei einbeinige Sprünge, jeweils mit dem rechten und linken Bein, nach links und rechts um die Körperachse ausgeführt. Die Drehung muss hierbei um 180° erfolgen.

1. Ausgangsposition ist der aufrechte Stand mit stabiler Oberkörperhaltung und einer aufrechten Kopfhaltung, Abb. 1
2. Armhaltung: Hände vor dem Körper auf Brusthöhe zusammen halten, Abb. 1
3. Einbeiniger Sprung mit einer 180° Drehung entweder um die rechte oder linke Körperseite, Abb. 2 und 3
4. Stabile einbeinige Landung und Sprung auf die gleiche Seite wiederholen (zweites Bein darf in der Zwischenzeit nicht abgesetzt werden), Abb. 3 und 4
5. Danach 2 einbeinige Sprünge auf die andere Körperseite, Abb. 6 und 7
6. Anschließend Beinwechsel und die vier Sprünge mit dem zweiten Bein wiederholen



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4



Abb. 5



Abb. 6



Abb. 7



Abb. 8

### Methodischer Aufbau

1. Einbeinige Sprünge am Platz (rechts, dann links)
2. Einbeinige Sprünge mit leichter Drehung, danach steigern bis eine 180° Drehung durchgeführt werden kann  
Zuerst die Arme als Schwungelement mitnehmen, dann den Armeinsatz durch ein Halten, Verschränken etc. der Arme unterbinden



## ÜBUNG 18: Sprünge mit dem Reutherbrett / Minitrampolin

### Material

1. Ein Reutherbrett oder Minitrampolin
2. Kasten mit drei Teilen (quer hinter dem Reutherbrett bzw. Minitrampolin)
3. Ein Weichboden
4. Turnmatten zum Absichern

### Ausführung

#### A. Beidbeiniger Sprung

1. Anlauf
2. Beidbeiniger Absprung vom Reutherbrett oder Minitrampolin, Abb. 1
3. Einbeinige Landung mit dem rechten oder linken Bein auf dem Kasten (drei Teile) und drei Sekunden stabilisieren, danach das zweite Bein auf dem Kasten abstellen, Abb. 2
4. Anschließend beidbeiniger Absprung mit einer 360° Drehung (wahlweise um die rechte oder linke Körperseite), Abb. 3
5. Sichere beidbeinige Landung auf dem Weichboden, Position zwei Sekunden halten, Abb. 4



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4

#### B. Einbeiniger Sprung

1. Anlauf
2. Beidbeiniger Absprung vom Reutherbrett oder Minitrampolin, Abb. 1
3. ¼ Drehung (wahlweise auf die rechte oder linke Seite) mit einbeiniger Landung des rechten oder linken Beines auf dem Kasten (drei Teile), Position dort drei Sekunden stabilisieren, Abb. 2
4. Anschließend einbeiniger Absprung mit ¼ Drehung in die gegengleiche Richtung, Abb. 3
5. Stabile einbeinige Landung auf dem Weichboden mit demselben Bein und zwei Sekunden halten, Abb. 4



Abb. 1



Abb. 2

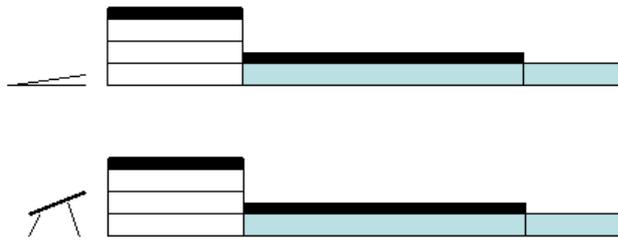


Abb. 3



Abb. 4

## Geräteaufbau



oder

## Fehlerquellen

1. Betont einbeiniger Absprung vom Boden ins Reutherbrett bzw. Trampolin fehlt
2. Beim Absprung von Reutherbrett / Minitrampolin mangelnde Körperspannung
3. Absprung vom Reutherbrett / Minitrampolin nicht aktiv
4. Zu starkes Beugen in den Knie- und Hüftgelenken beim Absprung (unkoordinierte Absprungbewegung)
5. Springen und Landen in einer Hohlkreuzhaltung (Körperrücklage)
6. Stabilisation auf dem Kasten fehlt
7. Drehungen ( $\frac{1}{4}$  bzw.  $360^\circ$ ) fehlen

## Methodischer Aufbau

Erprobung der Federkraft (Minitrampolin) bzw. des Absprungsverhaltens (Reutherbrett): Sprunghilfe an die Sprossenwand stellen – schulterhohe Handfassung an den Sprossen (Sprossenwand dient als Führung für einen senkrechten Sprung) – Prellsprünge hintereinander ausführen

**Sicherheitshinweis:** Helfer kann Federn und Sprünge eventuell durch Hüftfassung begleiten



1. Einbeiniger Absprung ins Reutherbrett bzw. Minitrampolin:  
Einen Kastendeckel quer vor die Absprunghilfe legen – bewirkt automatisch den einbeinigen Absprung vom Boden = Treppenfunktion  
Aus dem Anlauf Aufstieg auf den Kastendeckel und Absprung mit Prellabdruck vom Sprungbrett / Minitrampolin
2. Mit Strecksprüngen und Hocksprüngen vom Reutherbrett bzw. Minitrampolin in den Weichboden beginnen (beidbeinige Landung) – kontrollierter Ein- und Aussprung  
**Sicherheitshinweis:** Helfer steht seitlich versetzt vor dem Minitrampolin und sichert im Bedarfsfall
3. Zu Beginn Sicherung der Landung auf dem Kasten durch einen Helfer: Gleichgewichtshilfe durch ganzen Klammergriff an Bauch und Rücken (Helfer steht am Boden, in Höhe der Landestelle am Kasten und fasst mit der einen Hand an den Bauch und mit der anderen an den Rücken)

Übungsteile einzeln üben und schrittweise aneinander reihen



## ÜBUNG 19: Vertikale Elementarsprünge

### Ausführung

Sprünge werden in unterschiedlicher Reihenfolge vorgegeben und müssen aneinander gereiht werden. Es erfolgen pro Sprung jeweils fünf Wiederholungen.

#### A. Sprünge mit Ausholbewegung (Counter Movement Jump)

1. Grundstellung: ca. hüftbreiter Stand bei gestreckten Beinen und aufrechter Körperhaltung, Abb. 1
2. Arme in den Hüften eingestützt
3. Deutliche und zügige Ausholbewegung nach unten, Abb. 2
4. Explosiver Absprung nach oben (ohne Haltephase am Umkehrpunkt) und sichere beidbeinige Landung, Abb. 3 und 4
5. Arme bleiben während des ganzen Sprunges eingestützt



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4

#### B. Sprünge ohne Ausholbewegung (Squat Jump)

1. Grundstellung: ca. hüftbreiter Stand in der Hockstellung (Kniewinkel ca. 100-110°), Abb. 1
2. Arme in den Hüften eingestützt
3. Es ist keine Ausholbewegung nach unten erlaubt!
4. Explosiver Absprung nach oben (Arme müssen in den Hüften eingestützt bleiben), Abb. 2-3
5. Sichere beidbeinige Landung, Abb. 4
6. Arme bleiben während des ganzen Sprunges eingestützt



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3

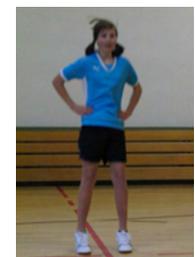


Abb. 4

### **C. Prellsprünge (Drop Jump)**

1. Grundstellung: ca. hüftbreiter Stand bei gestreckten Beinen und aufrechter Körperhaltung, Abb. 1
2. Arme in den Hüften eingestützt
3. Erster Sprung erfolgt in Form eines Counter Movement Jumps, nach der ersten Landung mit den Prellsprüngen beginnen
4. Beidbeiniger Absprung nach oben bei möglichst gestreckten Knien und steifem Sprunggelenk, Abb. 2
5. Beidbeinige Landung und schnellstmöglich nächster Absprung, Abb. 3 und 4
6. Arme bleiben während des ganzen Sprunges eingestützt
7. Ziel ist ein möglichst hoher Sprung bei möglichst kurzer Bodenkontaktzeit -> springen wie ein hart aufgepumpter Fußball

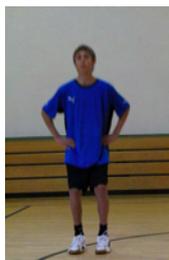


Abb. 1



Abb. 2

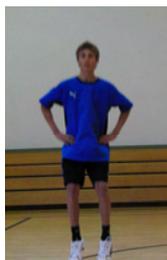


Abb. 3



Abb. 4

## **Fehlerquellen**

### **A. Sprünge mit Ausholbewegung**

1. Arme bleiben während des Sprunges nicht in den Hüften eingestützt
2. Zu langsame oder zu schnelle Tiefgebewegung
3. Zu geringe oder zu tiefe Ausholbewegung nach unten (Tiefgebewegung und Geschwindigkeit bestimmen unter anderem die individuelle Sprunghöhe)
4. Pause am Umkehrpunkt
5. Beinachse kann nicht stabilisiert werden
6. Dominanter Abdruck von einem Bein (Hüfte wird verschoben)

### **B. Sprünge ohne Ausholbewegung**

1. Arme bleiben während des Sprunges nicht am Rücken verschränkt
2. Aus der Einstellung (Kniewinkel 100-110°) erfolgt eine Ausholbewegung nach oben oder unten

### **C. Prellsprünge**

1. Einsacken in den Knien bei der Landung (dies hat eine längere Kontaktzeit zur Folge) - Vorstellung der Landung auf einer heißen Herdplatte
2. Keine Vorspannung (Beine-Rumpf)
3. Hüfte weicht nach vorne aus (Abdruck erfolgt nach vorne, nicht nach oben)

# **Methodischer Aufbau**

## **A. Sprünge mit Ausholbewegung**

1. Beidbeinige Sprünge üben
2. Sprünge mit verschränkten Händen springen
3. Sprunghöhe steigern
4. Ausholtiefe und –geschwindigkeit variieren

## **B. Sprünge ohne Ausholbewegung**

Sprünge aus unterschiedlichen Kniewinkeln üben

## **C. Prellsprünge**

1. Prellsprünge am Boden (mit gestreckten Knien und steifem Sprunggelenk)  
Sprunghöhe steigern / Sprungfrequenz steigern (Arme als Schwungelement mitnehmen)
2. Niedersprünge von Langbank etc.
3. Entlastung während des Sprunges: Sprünge in einem Barren (Barrenholme seitlich zum Abstützen als Entlastungshilfe)
4. Differenzierte Zielvorgaben für den Sprung (z.B. Sprunghöhe durch einen weiteren Sprung auf eine Langbank vorgeben)
5. Variation der Sprung– und Fallhöhen  
Minimale Stützzeit / maximale Sprunghöhe
6. Seilspringen



## ÜBUNG 20: Sitzkissen mit Ball

### Material

1. Ein Sitzkissen
2. Ein Basketball

### Ausführung

1. Abstand Sitzkissen - Wand: 2m
2. Sitz am Sitzkissen, ohne dass die Füße und Hände den Boden berühren, Abb. 1
3. Ball fünf mal gegen die Wand werfen (Brustwurf = beidarmiger Wurf auf Brusthöhe) und mit beiden Händen fangen, Abb. 2 bis 4



Abb. 1



Abb. 2



Abb. 3



Abb. 4

### Fehlerquellen

1. Füße und / oder Hände berühren den Boden
2. Ball kann nicht gefangen werden
3. Ball berührt nicht die Wand
4. Ball hat Bodenkontakt bevor er gefangen werden kann

### Methodischer Aufbau

1. Saubere Wurftechnik im Stand üben
2. Sitz am Sitzkissen festigen
3. Übung koppeln: Sitz am Sitzkissen plus Wurf aus zuerst naher Distanz (1m) auf 2m steigern