

INHALT

VORWORT	7
EINLEITUNG	9
GRUNDSÄTZLICHES ZUM ÜBEN UND TRAINIEREN DES JUGENDLICHEN SPRINGERS	11
Die Bewegungsform	12
Der Entwicklungsstand physischer Leistungsfaktoren und motorischer Eigenschaften	13
Veranlagung und Einsatzwillen	16
DIE STRUKTUR DES SPRUNGTRAININGS IM SCHÜLER- UND JUGENDALTER	21
Das Grundlagentraining	23
Das Aufbautraining des Springers	27
DER JAHRESAUFBAU EINES JUGENDGEMÄSSEN SPRUNGTRAININGS	33
PRAXISTEIL	39
DER WEITSPRUNG	42
1. Elemente der Kondition	42
<i>Das Übungsgut des Grundlagenabschnittes 46 — Das Übungsgut des Aufbauabschnittes 49 — Der Aufbau der Bewegungsform 53</i>	
2. Die technischen Elemente des Weitsprungs und ihre Ausbildung	54
<i>Das Anlauftraining im Grundlagenabschnitt 58 — Das Anlauftraining im Aufbauabschnitt 59 — Die Sprungvorbereitung und der Absprung 61 — Die Sprungvorbereitung und der Absprung im Grundlagenabschnitt 64 — Die Sprungvorbereitung und der Absprung im Aufbauabschnitt 65 — Das Formen der Flugphase im Grundlagenabschnitt 70 — Das Formen der Flugphase im Aufbauabschnitt 73 — Die Landung 75 — Die Ausbildung der Landebewegung im Grundlagenabschnitt 77 — Die Ausbildung der Landephase im Aufbauabschnitt 78</i>	
3. Beispiele der Trainingsgestaltung innerhalb der einzelnen Jahresabschnitte	79

DER DREISPRUNG	85
1. Die Elemente der Kondition	85
<i>Allgemeine Konditionsarbeit für den Dreispringer im Grundlagenabschnitt 87 — Das Übungsgut des Aufbauabschnittes 90</i>	
2. Die technischen Elemente des Dreisprungs und ihre Ausbildung	91
<i>Die Anlaufarbeit im Grundlagenabschnitt 91 — Die Anlaufarbeit im Aufbauabschnitt 92 — Beifolge und Sprunggestaltung im Grundlagenabschnitt 97 — Die Sprunggestaltung im Aufbauabschnitt 98 — Das Übungsgut des Aufbauabschnittes 100 — Die Formung der einzelnen Sprünge im Grundlagenabschnitt 103 — Das Formen der einzelnen Sprünge im Aufbauabschnitt 105 — Die Übungsformen des Aufbauabschnittes 107</i>	
3. Beispiele der Trainingsgestaltung innerhalb der einzelnen Jahresabschnitte	108
DER HOCHSPRUNG	113
1. Die Elemente der Kondition	113
<i>Allgemeine Konditionsarbeit für den Hochspringer im Grundlagenabschnitt 118 — Das Übungsgut des Aufbauabschnittes 120</i>	
2. Die technischen Elemente des Hochsprungs und ihre Ausbildung	123
<i>Die Anlauf- und Absprungschulung im Grundlagenabschnitt 129 — Der Anlauf und Absprung im Aufbauabschnitt 130 — Die Phase der Lattenüberquerung mit abschließender Landung 134 — Die Formung der Sprungtechniken im Grundlagenabschnitt 137 — Die Formung der Sprungtechniken im Aufbauabschnitt 143</i>	
3. Beispiele der Trainingsgestaltung innerhalb der einzelnen Jahresabschnitte	147
DER STABHOCHSPRUNG	152
1. Die Elemente der Kondition	152
<i>Allgemeine Konditionsarbeit für den Stabhochspringer im Grundlagenabschnitt 154 — Das Übungsgut des Aufbauabschnittes 157</i>	
2. Die technischen Elemente des Stabhochsprungs und ihre Ausbildung	159
<i>Die technischen Elemente des Stabhochsprungs 161 — Die Ausbildung des Anlaufs im Grundlagenabschnitt 163 — Das Anlauftraining im Aufbauabschnitt 164 — Die Sprungvorbereitung (Einstich) und der Absprung im Aufbauabschnitt 168 — Hang, Aufschwung und Lattenquerung im Grundlagenabschnitt 176 — Hang, Aufschwung und Lattenquerung im Aufbauabschnitt 178 — Das Erlernen des Stabhochspringens durch die „Einhandmethode“ 181</i>	
3. Beispiele der Trainingsgestaltung innerhalb der Jahresabschnitte	194
ANMERKUNGEN	199