

Dem eigenen Bewegungsmuster auf der Spur

Von Robert Heinrichs

Tab.1: Plakat mit Bewegungsmerkmalen, typischen Fehlerbildern und Übungen zur Sprunghocke

Bewegungsmerkmal	Korrekte Ausführung	Typisches Fehlerbild	Korrekturübung (Station)	Station
1. Optimaler Anlauf	Ansteigend dynamisch, geradlinig mit hoher Schrittfrequenz vor dem Brett	Zögerlich, Geschwindigkeitsverlust kurz vor dem Sprungbrett	Anlauf- Steigerungsläufe auf Markierungen mit abschließendem Einsprung (ohne Brett)	1
2. Beidbeiniger Einsprung	Flacher, beidbeiniger Einsprung von oben-hinten auf das Brett	Einbeiniges Einspringen (Schrittsprung)	Prellsprünge auf Reutherbrett mit Festhalten an der Sprossenwand	2
3. Dynamischer Armeinsatz	Schwung der Arme nach vorne-oben, abruptes Abstoppen auf Schulterhöhe	Passive Arme oder herabhängen der Arme beim Absprung	Abspringen vom Brett auf eine Weichbodenmatte mit aktiven Armschwung gegen ein Ziel (z.B. Softball hochheben)	3
4. Gestreckte erste Flugphase	Körper fliegt gestreckt und leicht ansteigend auf den Kasten zu	Zu frühes Einknicken der Hüfte („Sitzhaltung“ schon vor dem Kasten)	Sprünge vom Brett auf einen Mattenberg in den Liegestütz (Körperspannung und Hüftstreckung)	4
5. Kurzer Handabdruck	Schneller, reaktiver Abdruck der Hände	Langes Klebenbleiben am Kasten, Beugen der Arme	„Heiße Herdplatte“: Liegestütz-Prellen an der Hallenwand oder schnelles Abstoßen von der Bank	5
6. Schnelles Anhocken	Aktives, enges heranziehen der Knie an den Brustkorb direkt nach dem Abdruck	Beine werden spät nachgezogen; Hocke erfolgt ohne Hüftanbeugung	Hocksprünge auf einer Matte aus dem Stand	6
7. Kontrollierte Landung	Aufrichten des Oberkörpers, elastisches Abfedern in Sprung- und Kniegelenk	Steife, gestreckte Landung oder Umkippen nach vorne	Ziellandung von einer Kastenerhöhung in die tiefe Kniebeuge (90°) auf die Weichbodenmatte mit Körperspannung (Landefreeze)	7