2406 Grundlagen am Sprung
Mario Wagner
Sonntag, 22.11.2026 I 15:30 – 17:00 Uhr

Grundlagen am Sprung

Jedes Element am Sprung besteht aus folgenden sieben Teilen:

- **Anlauf**
- **Einsprung** (das ist der letzte große Schritt des Anlaufs, bei dem sich die Beine in der Luft schließen)
- **Absprung** (auf dem Sprungbrett)
- **erste Flugphase** (vom Brett auf das Gerät)
- **Stützphase**
- **zweite Flugphase** (vom Gerät auf die Landematte)
- **Landung**

Viele der Teile lassen sich isoliert trainieren.

Sprungkrafttraining

Folgender Aufbau hat sich bewährt: Es stehen abwechselnd Kleinkästen (insgesamt 4 Stück) und dazwischen Sprungbretter (insgesamt 3 Stück). Man kann Sprungbretter verschiedener Härten verwenden, um zu variieren. Die Kinder springen aus dem Stand mit Einsprung (Schritt) in das Brett und machen einen Strecksprung. Auf dem jeweils nächsten Kleinkasten landen sie. Dabei trainieren sie die Sprungkraft, üben sich im Einsprung-Absprung-Komplex (stabilisieren also auch immer ihre Reaktivkraft), und üben die Landung.
Als Variante kann man den letzten Kleinkasten auch durch eine Niedersprungmatte ersetzen, dann sind auch andere gymnastische Sprünge (Hock- oder Grätschsprung, Schraube etc.) möglich.

Anlauf-Absprung-Komplex

Der erste Teil einer jeden Sprungübung ist all das, was vor der ersten Flugphase passiert: Anlauf, Einsprung, Absprung.

- Zunächst wird nur der Anlauf trainiert. Das Ziel ist es, die höchstmögliche Endgeschwindigkeit vor dem Sprungbrett zu erreichen.
- Wenn der Anlauf erlernt wurde, wird ans Ende der Anlaufbahn ein Sprungbrett gestellt. Der Einsprung ist der letzte und damit längste Schritt des Anlaufs. Dabei werden die Füße in der Luft geschlossen. Der Einsprung sollte möglichst flach und lang sein.

Landung

Bei einer guten Landung kommen die beiden Füße gleichzeitig auf den Boden. Sie sind höchstens Hüftbreit auseinander, sind parallel und nicht gegeneinander versetzt. Nach dem ersten Kontakt der Füße auf den Boden gibt es keine weiteren Schritte oder Sprünge („Hüpfer“). Der Schwung der Landung wird mit den Armen abgefangen. Eine gute Landung ist eine vorbereitete Landung.

Handstandumfallen und Handstandüberschlag

Auch im Breitensport haben der Handstandüberschlag (auch „Handstützüberschlag“) und seine Varianten die älteren Elemente wie Hocke oder Grätsche abgelöst. Ebenso ist der Trend weg von Kasten, Bock und Pferd hin zum Sprungtisch inzwischen auch in der Breite angekommen.

- Wenn Anlauf und Absprung in hinreichender Weise erlernt sind, ist der nächste Schritt der Sprung in den Handstand auf einen Mattenberg (z. B. drei dicke Matten, also ca. 90 cm). Es geht zunächst lediglich darum, die Handstützposition zu erreichen, danach kann das Kind einfach umfallen. Es sollte für eine ganz weiche Matte gesorgt sein, damit ein Abrollen verhindert wird.
- Der Fokus liegt zunächst auf der ersten Flugphase. Der Mattenberg wird schrittweise auf ca. 120 cm aufgebaut.
- Im nächsten Schritt wird der Abdruck und die zweite Flugphase trainiert. Das Kind sollte zunächst auf dem Mattenberg oder vom Mattenberg herunter in eine Standposition kommen.
- Dann kann der Mattenberg langsam durch den Sprungtisch ersetzt werden.