

Kapitel 1	Theoretische Grundlagen	5
1.1	Vorwort	6
1.2	Einleitung	8
1.3	Charakteristik von Sprüngen	9
Kapitel 2	Springen in der Praxis	17
2.1	Die Bewegungsgrundform Springen	18
2.2	Die Bewegungsgrundform Federn	19
2.3	Die Bewegungsgrundform Hüpfen	21
2.4	Übungsformen zur Bewegungsgrundform Springen	23
2.5	Hinweise für die Vermittlung von Sprüngen	27
2.6	Aufgaben zur Entwicklung der Fußbeweglichkeit	31
Kapitel 3	Springen und beidbeinige Absprünge	33
3.1	Beidbeinige Absprünge mit beidbeiniger Landung	34
3.2	Beidbeinige Absprünge mit einbeiniger Landung	50
Kapitel 4	Springen und einbeinige Absprünge	51
4.1	Einbeinige Absprünge mit einbeiniger Landung	52
4.2	Einbeinige Absprünge mit einbeiniger Landung auf dem Schwungbein	57
4.2.1	Wechselsprünge	58
4.2.2	Laufsprünge und Schrittsprünge	64
4.3	Einbeinige Absprünge mit einbeiniger Landung auf dem Absprungbein	67

Kapitel 5	Einbeinige Absprünge in der Leichtathletik	73
5.1	Sprünge in die Weite – Weitsprung	74
5.1.1	Die Anlaufgestaltung	75
5.1.2	Die Flugphase – vom Absprung bis zur Landung	78
5.2	Vom Vielspringen zum Dreisprung	88
5.3	Sprünge in die Höhe – Hochsprung	94
5.3.1	Der Wälzer	94
5.3.2	Der Flop	99
5.3.3	Der Nackenüberschlag zum Angstabbau	102
Kapitel 6	Stabhochsprung – Ansätze unterschiedlicher Sportarten	107
6.1	Spielerische Aufgaben zur Gewöhnung an den Stab im Kindesalter	108
6.2	Zweckgymnastische Aufgaben zur Weiterführung zum Stabhochsprung	116
6.3	Stabhochspringen für Kinder und Jugendliche	131
Kapitel 7	Hinweise für Lehrkräfte in Schule und Verein zur aktiven Pause	137
	Anhang	151
	Anhang	152
	Literaturverzeichnis	155