

<b>Vorwort</b> .....	4
<b>1. Weite Sprünge</b> .....	6
1.1 Sprungstationen .....	7
1.2 Zielweitspringen .....	11
1.3 Sprungpendelstaffel .....	14
1.4 Einen Sprungparcours entwickeln .....	16
1.5 Wettbewerb: <i>Sprungparcours</i> .....	18
<b>2. Weitsprung</b> .....	19
2.1 Hockweitsprung .....	19
2.2 Schrittweitsprung I .....	22
2.3 Schrittweitsprung II .....	23
2.4 Schrittweitsprung III .....	32
2.5 Hangweitsprung .....	32
<b>3. Hohe Sprünge</b> .....	35
3.1 Hoch-Weitsprung .....	35
3.2 Frontalhocke .....	39
3.3 Schersprung .....	40
3.4 Rollsprung .....	42
3.5 Wettbewerb: <i>Hohe Sprünge</i> .....	43
<b>4. Hochsprung</b> .....	46
4.1 Straddle .....	46
4.2 Wettbewerb: <i>Straddle</i> .....	49
4.3 Flop I .....	49
4.4 Flop II .....	51
4.5 Wettbewerb: <i>Flop</i> .....	51
<b>5. Von Mehrfachsprüngen zum Dreisprung</b> .....	53
5.1 Sprungstationen .....	53
5.2 Rhythmusschulung .....	57
5.3 Dreisprünge-Variationen .....	57
5.4 Dreisprung .....	61
5.5 Wettbewerb: <i>Mehrfachsprünge</i> .....	61
<b>6. Organisation eines Sprung-Dreikampf</b> .....	63
6.1 Erstellung eines Rahmenplans .....	63
6.2 Bearbeitung des Rahmenplans .....	66
6.3 Probewettbewerb .....	66
<b>Anhang</b> .....	70
<b>Literatur</b> .....	72
<b>Danksagung</b> .....	72