

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 36 (1979)

Heft: 12

Artikel: Sprungkrafttraining

Autor: Kunz, Hansruedi / Richner, Brigitte

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994614>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

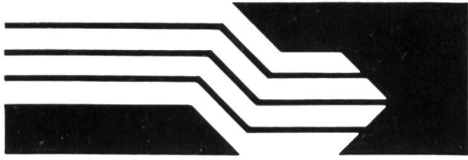
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 04.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Sprungkrafttraining

Theoretische Grundlagen: Hansruedi Kunz
Stoffsammlung: Brigitte Richner

1. Einleitung

Für viele Sportarten ist das Sprungkrafttraining ein wichtiger Bestandteil im gesamten Training. Seine Bedeutung ist abhängig von den Anforderungen der Sportart, aber auch von den individuellen Voraussetzungen. Ein Hochspringer sollte sicher mehr Sprungübungen ausführen als ein Handballer, für einen sehr sprunghaftigen, aber langsamen Weitspringer hat das Sprungkrafttraining geringere Bedeutung als für einen sehr schnellen, aber weniger sprunghaftigen Torhüter im Fussball. Die Zielsetzung kann beim Sprungkrafttraining ganz unterschiedlich sein. Während ein Spieler mit dem Sprungkrafttraining vor allem die Schnellkraft der Beine verbessern möchte, ist eine Zielsetzung des Springers, auch die Absprungtechnik zu optimieren. Beim Spieler ist vor allem die Intensität der Sprünge wichtig, beim Springer dazu noch die Qualität.

2. Allgemein biomechanische Grundlagen

Um vom Boden wegspringen zu können, muss die Muskulatur Kraft entwickeln. Dabei entstehen am Boden Reaktionskräfte, die gleich gross sind wie die Aktionskräfte der Muskulatur. Die Reaktionskräfte am Boden können mit Hilfe einer Kraftmessplatte gemessen werden. Die Kräfte können in drei Komponenten unterteilt werden (senkrecht, vorwärts-rückwärts, seitwärts). Für den Sprung in die Höhe ist die senkrechte Komponente entscheidend. Der Betrag der Kraft und die Form der Kraftkurve ist von verschiedenen Faktoren abhängig. Die wichtigsten Einflüsse sind: Muskelkraft, Körpergewicht, Anlaufgeschwindigkeit, Sprungtechnik. (...)

- Kraft: Der Muskel sollte während der Kontaktzeit möglichst viel Kraft entwickeln (grosse Maximalkraft). Da es eine gewisse Zeit braucht, bis die Muskulatur ihre maximale Kraft leisten kann, bedeutet eine höhere Rohkraft nicht unbedingt eine bessere Sprungleistung. Entscheidend ist ebenso, wie schnell sich die Muskulatur kontrahieren kann. Das heisst: Je kürzer die Kontaktzeit ist, um so grössere Bedeutung kommt der Schnellkraft zu.
- Kontaktzeit: Die Kontaktzeit kann verlängert werden, indem man langsamer anläuft, aber auch indem man den Körperschwerpunkt vor dem Absprung absenkt und mit dem Sprungbein weit nach vorne greift (grosse Rücklage). Dadurch ist die Kraft länger wirksam, der Sprung wird höher. Die Kontaktzeit darf aber nicht beliebig verlängert werden, sie muss optimal lang sein. Ihr Optimum ist abhängig von der Sprungdisziplin und den Voraussetzungen des Springers. Beim Hochsprung muss die Sprunghöhe möglichst gross sein. Dementsprechend ist die Kontaktzeit eher lang und die Anlaufgeschwin-

digkeit nicht sehr hoch. Beide Faktoren müssen so auf die Sprungkraft und die Technik abgestimmt sein, dass ein optimaler Sprung resultiert.

- Körpergewicht: Wenn zwei Athleten die gleichen vertikalen Kraftkurven aufweisen, so wird der leichtere Athlet höher springen, da er eine geringere Masse aufwärts beschleunigen muss. (...) Ein geringes Körpergewicht ist für alle Sprünge ein Vorteil, vorausgesetzt, dass die kraftmässigen Voraussetzungen vorhanden sind (grosse Schnellkraft, kleines Körpergewicht).

3. Das Training zur Verbesserung der Sprungkraft

Das Sprungkrafttraining wird unterteilt in:

- allgemeines Sprungkrafttraining
- spezielles Sprungkrafttraining

3.1 Allgemeines Sprungkrafttraining

Das allgemeine Sprungkrafttraining ist ein Training zur Verbesserung der Kraft der Beinmuskulatur. Je nach Ausführung, Belastung und Wiederholungszahl können die Rohkraft, die Kraftausdauer (Stehvermögen) oder die Schnellkraft geschult werden (siehe Zusammenstellung). Da dieses Krafttraining nicht auf eine Sportart ausgerichtet ist, spielt die Übungswahl und teilweise auch die Übungsausführung eine untergeordnete Rolle.

Bei den Jugendlichen ist es ein Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht als Ersatz und als Vorbereitung auf das Krafttraining mit der Scheibenhantel. Die Zielsetzungen sind: Verbesserung der Rohkraft und der Schnellkraft. (...)

3.2. Spezielles Sprungkrafttraining

Ein spezielles Sprungkrafttraining gibt es in allen Sprungdisziplinen. Dabei sind die Ziele, einerseits die Schnellkraft und andererseits die Absprungtechnik zu verbessern. Damit die Schnellkraft verbessert werden kann, müssen die einzelnen Sprünge mit möglichst hoher Intensität ausgeführt werden. Um die Absprungtechnik zu verfeinern, muss die Sprungform beim Sprungkrafttraining der Form entsprechenden Sprungdisziplinen ähnlich sein. So betrachtet, könnte man auch ein Hoch- oder Weitsprungtraining als spezielles Sprungkrafttraining betrachten. Da man aber dabei den ganzen Bewegungsablauf nicht allzuoft ausführen kann, und da man auch andere Punkte als nur den Absprung schulen muss, empfiehlt es sich, das Element Absprung mit speziellen Formen gesondert zu trainieren.



4. Der Aufbau des Sprungkrafttrainings

Wie bei den andern Trainingsarten (zum Beispiel Krafttraining, Lauftraining) gibt es auch beim Sprungkrafttraining einen langfristigen und einen kurzfristigen Aufbau. Langfristig gesehen muss der Athlet allmählich an eine hohe Belastung gewöhnt werden. Zuerst muss der Belastungsumfang und später auch die Belastungsintensität gesteigert werden. Kurzfristig, also über ein Jahr gesehen, erfolgt der Aufbau wie folgt:

- Belastungsumfang: hoch – mittel
- Belastungsintensität: mittel – hoch
- Pausen: kurz – lang

Die Tabelle 1 gibt einen Überblick über die Gestaltung des Sprungkrafttrainings hinsichtlich der verschiedenen Zielsetzungen.

Die Anzahl Sprünge pro Woche liegt beim Anfänger um 50 bis 100 und kann beim Spitzenathleten auf 300 bis 500 gesteigert werden.



Tabelle 1: Die Gestaltung des Sprungkrafttrainings

Trainingsziel	Kraftausdauer	Rohkraft	Schnellkraft	Technik
Faktoren				
Belastung pro Sprung	mittel	hoch	mittel/hoch	mittel/hoch
Wiederholungszahl	gross	klein	mittel/klein	mittel/klein
Bewegungsgeschwindigkeit	mittel	mittel/hoch	hoch	hoch
Pausen	kurz	mittel/lang	lang	lang
Schwergewicht	Anzahl	Belastung	Geschwindigkeit	Ausführung/ Geschwindigkeit
Übungsformen	Froschhüpfen	Froschhüpfen	Laufsprünge	Laufsprünge
	Laufsprünge	Kastensprünge	hohes Froschhüpfen	Steigsprünge
	Einbeinsprünge	Einbeinsprünge	Kastensprünge	Steigsprünge
	Seilspringen	alle Varianten mit Gewichtsweste	Steigsprünge	von tiefer und erhöhter Unterlage

alle Varianten mit und ohne Hindernisse

5. Spezielle Probleme

Das Sprungkrafttraining stellt für Muskeln, Gelenke, Bänder und Sehnen eine sehr hohe Belastung dar. Schon viele Athleten mussten ihre Karriere beenden, weil sie dieser Beanspruchung nicht gewachsen waren. Die Gründe dafür sind recht vielfältig. Der unmittelbare Grund für Springerverletzungen ist aber immer eine Überbeanspruchung. Die Überbeanspruchungen können vermieden werden, wenn der Bewegungsapparat zuerst auf seine Tauglichkeit geprüft wird und indem man das Training vernünftig aufbaut und die Belastung durch geeignetes Schuhwerk und stossdämpfende Unterlagen zu reduzieren versucht (zum Beispiel Mattenbahn, Rasen). Doch gerade diese belastungsvermindernden Massnahmen sind oft nicht leistungsfördernd, weil sie den ganzen Bewegungsablauf verändern können und daraus ein technisch falscher Sprung resultiert. So hat das Springen auf einer Mattenbahn wohl eine belastungsreduzierende Wirkung (erste Kraftspitze wird kleiner), verursacht aber eine ungewünschte Verlängerung der Kontaktzeit und zwingt den Athleten nicht, harmonisch und selbstdämpfend über die Ferse aufzusetzen. Oft bleibt deswegen die erhoffte Leistungssteigerung aus. Ein Sprungkrafttraining auf der gleichen Unterlage wie beim Wettkampf würde in bezug auf die Leistung mehr bringen.

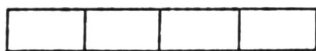
Als Folgerung daraus sollte das Sprungkrafttraining nicht nur auf weicher Unterlage ausgeführt werden. Eine Unterteilung in: Allgemeines Sprungkrafttraining auf der Mattenbahn und spezielles Sprungkrafttraining auf dem Wettkampfboden erscheint recht sinnvoll. Wenn der Bewegungsapparat langfristig darauf vorbereitet wurde und keine Mängel aufweist, kann der Anteil des Sprungkrafttrainings auf der harten Unterlage auch höher sein. (Beispiel Sanejev, der sein gesamtes Sprungkrafttraining ohne Beschwerden auf dem harten Boden ausführt.) Das Sprungkrafttraining ist heute eine gebräuchliche Trainingsart. Oft wird aber einfach gehüpft und gesprungen, ohne dass man genau weiss, was man damit erreichen will. Das Ziel dieses Artikels ist, aufzuzeigen, wie man das Sprungkrafttraining gestalten sollte (Zielsetzung) und welche Punkte bei der Ausführung beachtet werden müssen.



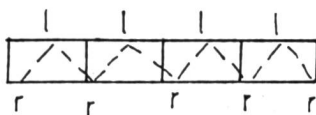
6. Stoffsammlung

6.1 Sprungschule auf Matten

Die Matten werden wie folgt ausgelegt:

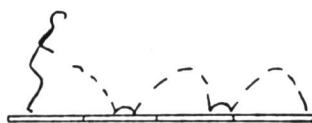


- Leichte Sprünge vw. aus dem Fussgelenk.
- Leichte Sprünge sw. von einem Fuss auf den anderen.
- Laufsprünge.
- Springen sw.

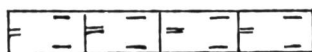


- Springen übers Kreuz.
- Sprunglauf: Mit möglichst wenig Sprüngen Mattenbahn überspringen. Kann auch als Wettkampf ausgetragen werden.
- Springen beidbeinig vw. mit Zwischenhupf.
- Dasselbe ohne Zwischenhupf.
- Springen beidbeinig rw. mit Zwischenhupf.
- Dasselbe ohne Zwischenhupf.

- Springen beidbeinig vw. in Kauerstellung mit Zwischenhupf.

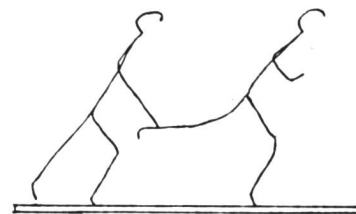


- Dasselbe ohne Zwischenhupf.
- Froschhüpfen mit Zwischenhupf.
- Dasselbe ohne Zwischenhupf.
- Springen beidbeinig seitwärts mit Zwischenhupf.
- Dasselbe ohne Zwischenhupf.



- Springen beidbeinig in Grätschsprung.
- Springen beidbeinig vw., 1/2-Drehung, springen rw., 1/2-Drehung, springen vw. usw.
- Springen beidbeinig vw., ganze Drehung, mit Zwischenhupf.
- Springen beidbeinig fortgesetzt. Auch als Wettkampfform ausgetragen: Wer springt mit 5 Sprüngen am weitesten? Ausgangsstellung mit beiden Füßen vor erster Matte.
- Springen mit dem rechten Bein mit Zwischenhupf.

- Dasselbe ohne Zwischenhupf.
- Springen auf dem linken Bein mit Zwischenhupf.
- Dasselbe ohne Zwischenhupf.
- Springen abwechselungsweise r.r., l.l., r.r., ...
- Springen auf dem rechten Bein, Partner hält das linke fest.

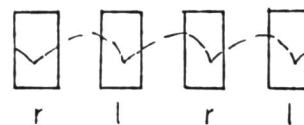


- Dasselbe mit dem linken Bein.

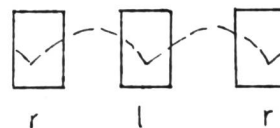
Die Matten werden gemäss Zeichnung ausgelegt:



- Laufsprünge von einer Matte zur andern.



- Sprunglauf von einer Matte zur andern (Matten weiter auseinanderziehen).

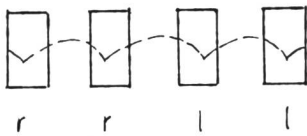


- Springen beidbeinig von Matte zu Matte.



- Springen beidbeinig in Kauerstellung.
- Froschhüpfen mit Zwischenhupf.
- Froschhüpfen ohne Zwischenhupf.
- Springen auf dem rechten Bein.

- Springen auf dem linken Bein.
- Springen abwechselungsweise r.r., l.l., r.r., ...



- Laufsprünge mit Zwischenschritten.



- Laufsprünge mit Landung auf dem Sprungbein.



- Springen beidbeinig mit Zwischenhupf.



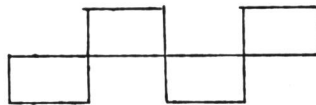
- Springen beidbeinig in Kauerstellung mit Zwischenhupf.
- Froschhüpfen mit Zwischenhupf.
- Springen auf dem rechten Bein mit Zwischenhupf.



- Dasselbe mit dem linken Bein.
- Springen abwechselungsweise r.r., l.l., r.r., ...



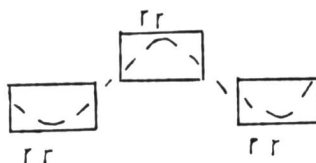
Matten gemäss Zeichnung:



- Springen sw. von einer Matte auf die andere mit Zwischenhupf.
- Springen übers Kreuz mit Zwischenhupf.

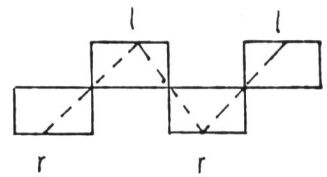


- Dasselbe ohne Zwischenhupf.
- Springen auf dem rechten Bein mit Zwischenhupf.

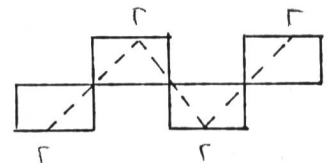


- Dasselbe mit dem linken Bein.
- Springen beidbeinig mit Zwischenhupf.
- Springen beidbeinig ohne Zwischenhupf.
- Springen in Kauerstellung mit Zwischenhupf.
- Froschhüpfen mit Zwischenhupf.

- Springen seitwärts ohne Zwischenhupf.



- Springen auf dem rechten Bein ohne Zwischenhupf.



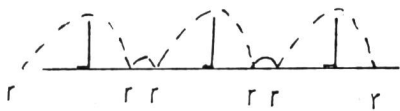
- Dasselbe mit dem linken Bein.
- Springen beidbeinig ohne Zwischenhupf.
- Springen beidbeinig in Kauerstellung ohne Zwischenhupf.
- Froschhüpfen ohne Zwischenhupf.

6.2 Hürden

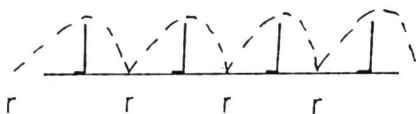
- Überspringen der Hürden mit Laufsprüngen l.r., l.r., l.r., ...



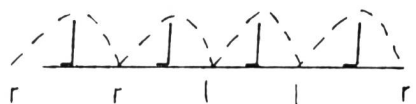
- Dasselbe r.l., r.l., r.l., ...
- Überspringen mit dem rechten Bein mit Zwischenhupf.



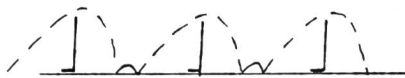
- Dasselbe mit dem linken Bein.
- Überspringen mit dem rechten Bein ohne Zwischenhupf (Hürden näher stellen).



- Dasselbe mit dem linken Bein.
- Abwechslungsweise r.r., l.l., r.r., ...



- Überspringen beidbeinig mit Zwischenhupf.



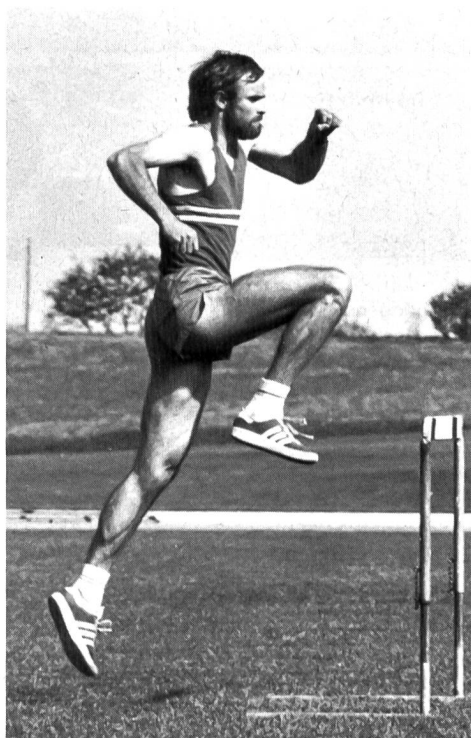
- Überspringen beidbeinig ohne Zwischenhupf.
- Überspringen in Kauerstellung mit Zwischenhupf (Hürden tiefer stellen).



- Dasselbe ohne Zwischenhupf.
- Froschhüpfen mit Zwischenhupf.
- Froschhüpfen ohne Zwischenhupf.
- Überspringen mit wechselndem Sprungbein.



- do., aber mit mehr Zwischenschritten.



6.3 Schwedenkasten

Kastenteil

- Steppen auf dem Kastenteil.
- Steige-Strecksprung auf den Kasten.
- Steigesprünge fortgesetzt.
- Sprung beidbeinig auf den Kasten.
- Sprung beidbeinig auf den Kasten, $\frac{1}{2}$ -Drehung mit Zwischenhupf.



- Dasselbe ohne Zwischenhupf.

Kasteneinsätze

- Laufsprünge.



- Springen auf dem rechten Bein mit Zwischenhupf.



- Dasselbe ohne Zwischenhupf.
- Springen auf dem linken Bein mit Zwischenhupf.



- Dasselbe ohne Zwischenhupf.
- Springen abwechslungsweise r.r., l.l., r.r., ...



- Springen beidbeinig mit Zwischenhupf.



- Springen beidbeinig ohne Zwischenhupf.
- Springen beidbeinig in Kauerstellung mit Zwischenhupf.



- Dasselbe ohne Zwischenhupf.
- Froschhüpfen mit Zwischenhupf.
- Froschhüpfen ohne Zwischenhupf.

Kastenteile

- Sprung beidbeinig auf den Kasten, Tief-sprung mit Zwischenhupf.



- Laufsprünge über die Kasten.



- Laufsprünge mit wechselndem Sprungbein über Kasten.



- Springen beidbeinig mit Zwischenhupf.



- Dasselbe ohne Zwischenhupf.
- Springen auf dem rechten Bein über Kasten, mit Zwischenhupf.



- Springen auf dem linken Bein mit Zwischenhupf.
- Springen auf dem rechten Bein ohne Zwischenhupf



- Dasselbe mit dem linken Bein.
- Springen abwechselungsweise mit dem linken und rechten Bein.



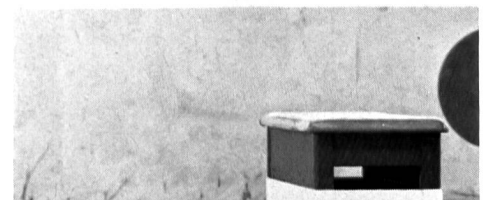
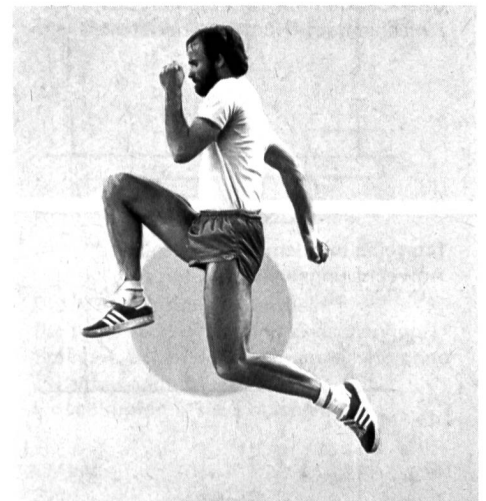
- Froschhüpfen über Kasten mit Zwischenhupf.



- Froschhüpfen ohne Zwischenhupf.
- Springen in Kauerstellung über Kasten mit Zwischenhupf.



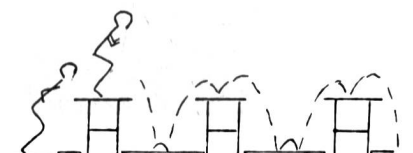
- Dasselbe ohne Zwischenhupf.
- Überspringen der Kastenteile, ein Bein setzt auf dem Kasten auf.



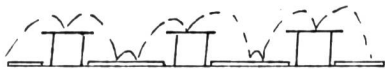
- Springen beidbeinig auf Kasten mit Zwischenhupf.



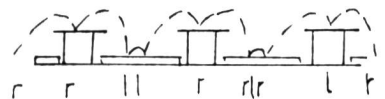
- Froschhüpfen auf Kasten mit Zwischenhupf.
- Springen in Kauerstellung auf Kasten mit Zwischenhupf.



- Springen mit dem rechten Bein auf einen Kastenteil mit Zwischenhupf.



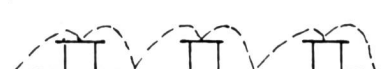
- Dasselbe ohne Zwischenhupf.
- Springen mit dem linken Bein auf einen Kastenteil mit Zwischenhupf.
- Dasselbe ohne Zwischenhupf
- Abwechslungsweise r.r., l.l., r.r., mit Zwischenhupf.



- Abwechslungsweise r.r., l.l., r.r., ohne Zwischenhupf.
- Springen beidbeinig auf einen Kastenteil ohne Zwischenhupf.



- Froschhüpfen ohne Zwischenhupf.
- Springen in Kauerstellung ohne Zwischenhupf.



- Springen beidbeinig abwechslungsweise 1 x auf Kasten, 1 x über Kasten.



- Froschhüpfen, 1 x auf Kasten, 1 x über Kasten.



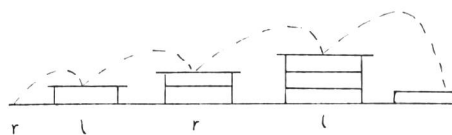
- Springen in Kauerstellung auf und über den Kasten.
- Springen auf dem rechten Bein auf und über den Kasten.



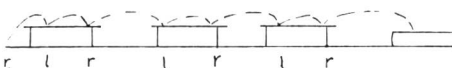
- Dasselbe mit dem linken Bein.

Kombination verschiedener Kastenteile

- Treppensprünge aufwärts, Kastenteile längs.



- Kastenteile gleich gross.



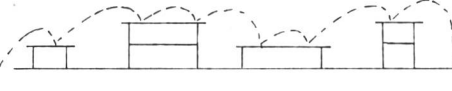
- Höhe der Kastenteile unterschiedlich, springen auf Kastenteile.



- Dasselbe, aber springen über Kastenteile.



- Kombination Kasten längs und quer.

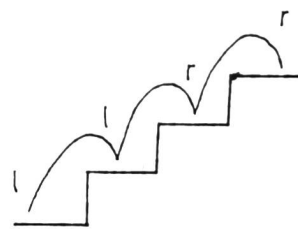


6.4 Sprungschule an Treppen

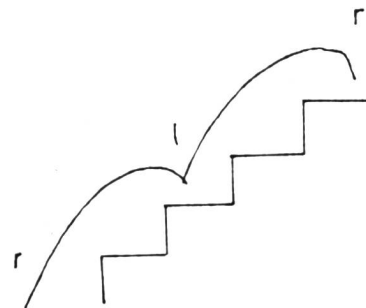
- Langsames Treppensteigen mit Fusswippen.
- Laufsprünge von Stufe zu Stufe.



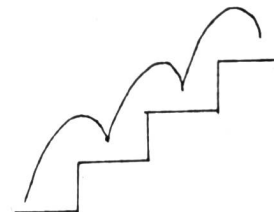
- Springen auf dem rechten Bein.
- Springen auf dem linken Bein.
- Springen abwechslungsweise l.l., r.r., l.l., ...



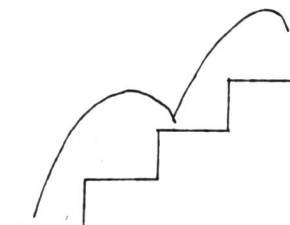
- Zwei Stufen vorwärts, eine Stufe rückwärts, rechtes Bein.
- Dasselbe mit dem linken Bein.
- Sprunglauf: Eine oder mehrere Stufen überspringen.



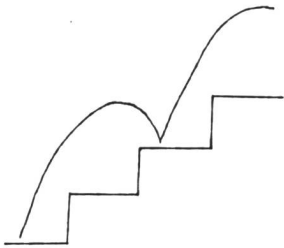
- Treppenauflaufen (Skipping).
- Im Kreuzschritt sw. die Treppe hochlaufen.
- Spreizschritt: Mit möglichst weiten Schritten möglichst viele Stufen nehmen.
- Springen beidbeinig fortgesetzt.



- Springen beidbeinig mit Anhocken.
- Springen beidbeinig in Kauerstellung.
- Springen beidbeinig, eine oder mehrere Stufen überspringen.



- Springen beidbeinig, zwei Stufen vw., eine Stufe rw.
- Froschhüpfen von Stufe zu Stufe.
- Froschhüpfen, immer eine Stufe überspringen.



- Mit gestreckten Beinen springen, Fussgelenke arbeiten.
- Mit dem Partner auf dem Rücken Treppen steigen.
- Treppensteigen mit Strecksprüngen, Sprungbein bleibt, Schwungbein setzt auf der nächsten Stufe auf.



6.5 Spiel- und Wettkampfformen

Spielformen

Fangis

- Fortbewegung nur mit einbeinigem Hüpfen gestattet, auch Fänger. Mit einem oder mehreren Fängern.
- Fortbewegung nur mit beidbeinigem Hüpfen.
- Fortbewegung nur mit Froschhüpfen.
- Paarfangis mit Fortbewegung mit verschiedenen Sprungarten.
- Gruppenwettkampf: Eine Gruppe fängt die andere. Fortbewegung mit obenerwähnten Sprungarten.

Kreiswetthüpfen

Verschiedene Kreise bilden. Numerieren lassen. Der Lehrer ruft eine Zahl. Die Aufgerufenen umhüpfen, mit jeweils vorgeschriebenen Sprungarten, den Kreis. Wer zuerst wieder an seinem Platz ist, hat für seine Mannschaft einen Punkt gewonnen.

Kameraden «überhüpfen»

Die Schüler liegen im Abstand von ungefähr 1 m voneinander am Boden (Bauchlage). Der hinterste Schüler hüpfet der Reihe nach über jeden seiner Mitschüler. Wenn er den zweithintersten übersprungen hat, folgt dieser nach. Wer alle Übersprünge hat, legt sich vorne der Reihe auf den Boden.

- überhüpfen mit beidbeinigen Sprüngen
- rechtes Bein
- linkes Bein
- abwechselungsweise r.r., l.l., r.r., ...
- Laufsprünge
- Froschhüpfen
- springen in Kauerstellung

Seil schwingen

Die Klasse bildet einen Kreis, ein Schüler steht in der Mitte und schwingt ein Schwungseil im Kreis herum. Die Schüler springen nacheinander über das Seil. Wer das Seil berührt, muss als nächster in den Kreis.

Seil tragen

Die Klasse wird in Einer- oder Zweierkolonne aufgestellt, je nach Grösse der Klasse. Zwei Schüler halten das Seil etwa 50 cm über dem Boden. Auf «los» laufen die Schüler mit dem Seil, links und rechts der Kolonne, die Schüler springen über das Seil und drehen sich rasch um, denn das Seil kommt sofort zurück, wenn es das Ende der Kolonne erreicht hat. Wer am Seil hängen bleibt, wird zum Tragen des Seils «verurteilt» oder scheidet aus.

Wer findet kein Haus? (Für Jüngere)

Veloreifen sind frei im Raum verteilt. Die Kinder springen mit verschiedenen Sprungarten um die Reifen herum. Auf Pfiff versucht jeder in einen Reifen zu springen. Wer kein «Haus» gefunden hat, wird mit einem Strafpunkt versehen. (Anzahl Reifen, je nach Anzahl Kinder wählen.) Auch als Gruppenwettkampf.

Stafetten

Es sind verschiedene Stafettenformen möglich, wo mit Sprungformen gearbeitet werden kann, die immer wieder variiert werden können.

Wettkampfformen

- Wer springt am weitesten mit einer vorgeschriebenen Anzahl von beidbeinigen Sprüngen?
- Wer springt am weitesten mit einer vorgeschriebenen Anzahl von Laufsprüngen?
- Wer springt am weitesten mit Sprüngen auf dem linken Bein?
- Wer springt am weitesten mit Sprüngen auf dem rechten Bein?
- Wer springt am weitesten mit jeweils zwei Sprüngen auf dem linken und zwei Sprüngen auf dem rechten Bein?
- Ausgangsstellung mit beiden Füßen vor der ersten Matte. Sprung auf das rechte oder linke Bein, dann auf das andere, wieder auf r., beziehungsweise l. Bein, dann Landung auf beiden Beinen.
- Wer hat die Halle zuerst mit Froschhüpfen durchquert? (Auch im Freien.)
- Wer hat die Halle zuerst mit dem Sprungseil durchquert, ohne einmal am Seil anzuhängen?
 - mit beidbeinigen Sprüngen
 - springen links
 - springen rechts
 - springen in Laufschrittechnik

Bibliographie

Bernhard, Günter. Sprungtraining. Band 24. Schondorf: Verlag Karl Hofmann, 1977, 202 S., ill., Lit.
 Koch, Karl. Laufen, Springen, Werfen in der Grundschule. Band 23. Schondorf: Verlag Karl Hofmann, 1968, 90 S., ill., Lit.
 Koch, Karl. Lauf- und Sprungfibel. Leverkusen: Karl Schwäbter Verlag, 1971, 64 S., ill., Lit.
 Kunz, Hansruedi. Das Sprungkrafttraining. In: Schweizer Turnen + Leichtathletik, 15 (14. 6. 1978) S. 12-14.
 Leichtathletik. Autorenkollektiv und Leitung von Gerhardt Schmolinsky. Berlin: Sportverlag, 1977, 480 S., ill., Lit.
 Nett, Toni. Training des Leichtathleten. Band 5. Berlin: Verlag Bartels und Wernitz, 1964, 480 S., ill., Lit.
 Nett, Toni, Jonath, Ulrich. Kraftübungen zur Konditionsarbeit. Berlin: Verlag Bartels und Wernitz, 1960, 379 S., ill., Lit.
 Nett, Toni. Leichtathletisches Muskeltraining. Berlin: Verlag Bartels und Wernitz, 1970. 342 S., ill., Lit.