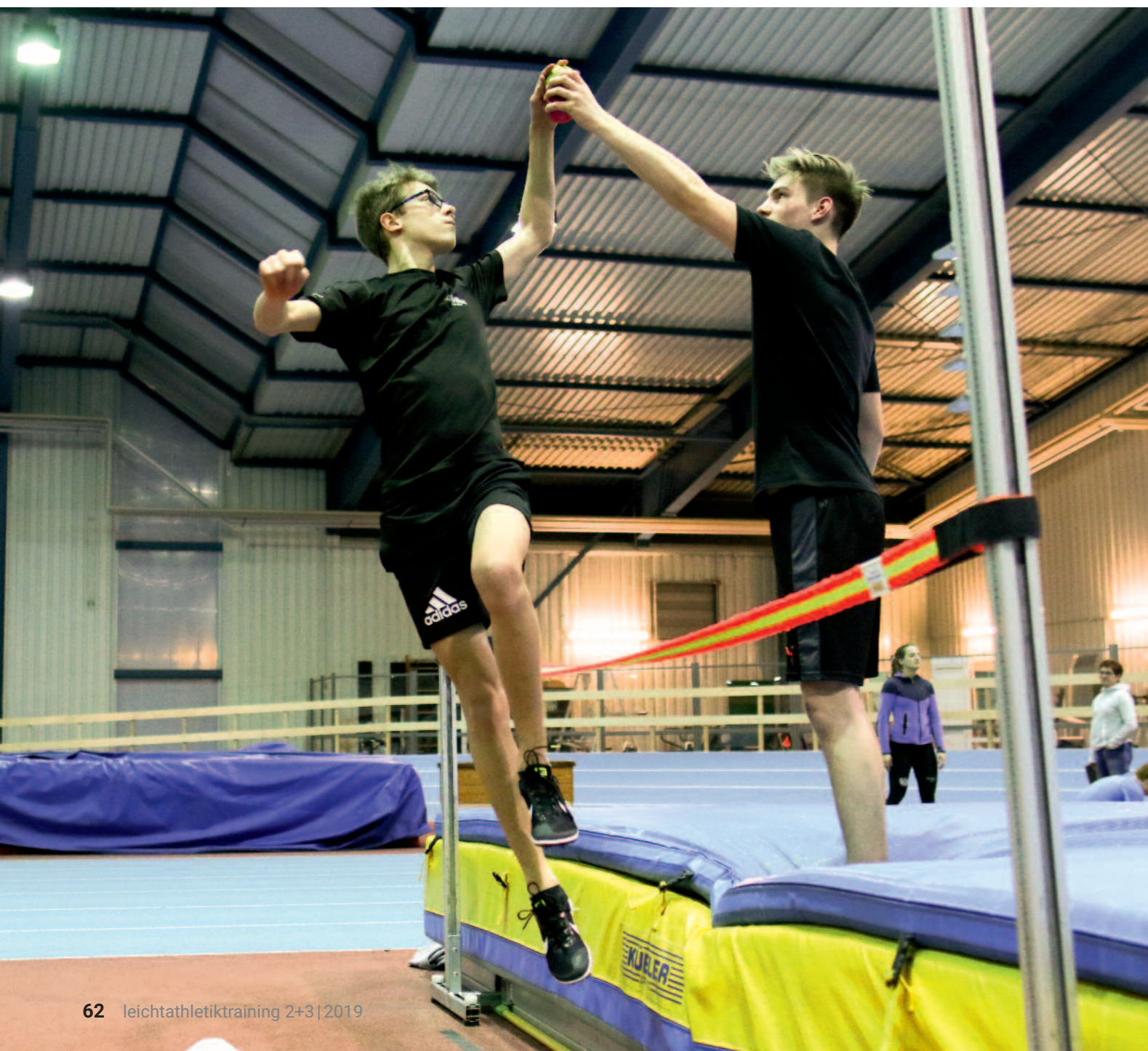


# Hochsprung-Dunking

Kinderleichtathletik  Aufbautraining   
 Grundlagentraining  Leistungstraining

Niklas Stein lässt seine Sportler beim Hochsprungtraining einen Ball in einen hochgehaltenen Becher legen (s. Bild). Der U16-Mehrkampftrainer der LG Brillux Münster möchte mit dieser ungewöhnlichen Zusatzaufgabe die Führarmtechnik vorbereiten, einen Absprung nach oben erzeugen und die Eigenwahrnehmung in der Flugphase schulen. Seinen Schützlingen wird so deutlich, wie viel Zeit sie in der Luft haben.

Autor: Niklas Stein



## Einführung

Als Dunking wird beim Basketball ein Wurf bezeichnet, bei dem der Spieler den Ball in den Korb stopft. Das Prinzip, einen Ball in ein Ziel zu befördern, wird für diese Übung übernommen. Die Idee dahinter stammt aus einer Trainerfortbildung, die unter der Regie von Martin Lange stattfand. Der Trainer des TV Jahn Rheine führt ähnliche Aufgaben während seines Koordinationstraining durch, um einen zusätzlichen Reiz zu setzen und die Konzentration zu erhöhen.

## Übungsbeschreibung

Beim Hochsprung-Dunking steht ein Trainingsgruppenmitglied auf der Matte und hält einen Becher in die Luft. Beim Basketball befindet sich der Korb auf 3,05 Meter. Ganz so hoch kommen Nachwuchssportler in der Regel nicht. Die Becher-Höhe orientiert sich an dem Leistungsvermögen der Springer und sollte so gewählt wer-



Beide Fotos: Michael Wilms

Treffer versenkt. Wer schafft es, den Ball in den Becher zu legen?

den, dass der Ball (gerade noch) in den Becher befördert werden kann. Die Sportler springen aus einem kurzen, bogenförmigen Anlauf (5 Anlaufschritte) einbeinig ab. Die wichtigsten Beobachungskriterien für einen gelungenen Absprung sind: Aktiver Fußaufsatz, Einsatz der Schwungelemente (Arme und Schwungbeinknie) und vollständige Absprungstreckung. Die Landung erfolgt beidbeinig neben der Matte. Die Zauberschnur bzw. Hochsprunglatte dient lediglich der Orientierung. Bei einem Absprung mit dem rechten Bein halten die Springer einen Tennisball in der linken Hand, den sie während des Flugs in den Becher legen (s. Bilder). Nach jedem Versuch (egal ob getroffen oder nicht) wird die Rolle des Becherhalters gewechselt. Der Springer wechselt zur Position auf der Matte. Der Becherhalter stellt sich an.

Die Übung wird meist zu Beginn des Hochsprungtrainings durchgeführt. Davor erfolgt eine allgemeine Erwärmung, einige Übungen zur Verbesserung der Bogenspannung (z. B. Schulterstütz) und erste Steigesprünge auf die Matte. Nach z. B. drei Dunking-Wiederholungen pro Seite kann das Training mit Techniksprüngen (Flop oder Schersprung) fortgesetzt werden.



Haben auch Sie einen heißen Tipp?

Unter der Rubrik „Tipp des Monats“ haben Sie, liebe Leser, die Chance, Ihre Ideen zu veröffentlichen und ein attraktives „Honorar“ zu erhalten (s. unten). Einzige Voraussetzung: Der Tipp sollte sich an Leichtathletiktrainer richten. Also z. B. eine Trainingsübung, die etwas Besonderes ist, eine außergewöhnliche Spielform, die Sie mit Ihren Sportlern regelmäßig durchführen, oder eine ausgefallene Idee, um das Training oder den Wettkampf attraktiver zu gestalten. Neben der Veröffentlichung Ihrer von der *leichtathletiktraining*-Redaktion als Tipp des Monats ausgewählten Trainingsform erhalten Sie als Lohn für Ihre Kreativität ein Trainingsset des Sportartikelherstellers ERIMA, bestehend aus Handtuch, Running T-Shirt, Running Tights und Trinkflasche.

Bitte senden Sie Ihren Vorschlag an die It-Redaktion  
 > per E-Mail an [It@philippka.de](mailto:It@philippka.de),  
 > per Brief an Philippka-Sportverlag, Redaktion leichtathletiktraining, Rektoratsweg 36, 48159 Münster.  
 Bei Fragen können Sie sich gerne an Michael Wilms wenden (Tel.: 0251/23005-94). Sollte Ihr Vorschlag veröffentlicht werden, setzen wir uns umgehend mit Ihnen zwecks Zusendung des Gewinns in Verbindung.



Produktfotos: Erima