

# Sammelbestellung

## Leistungsreserve Springen

Im Rahmen der SLB-Regionalkonferenz Saar 2015 haben nach der Praxisdemonstration von Dr. W. Killing die Kongressteilnehmer großes Interesse an seinem Werk „Leistungsreserve Springen“ geäußert.

Bitte richten Sie Ihre **Buchbestellung** bis zum **10. April 2015** per Fax (0681/3879-268) oder per E-Mail (slb@lsvs.de) unter Angabe Ihres Namens an die SLB-Geschäftsstelle (Frau Nina Both).

Bei einer Sammelbestellung von mindestens 15 Exemplaren können Sie mit einem Rabatt von 4-5 € rechnen.



**Im einführenden Kapitel „Was ist Springen?“ skizziert Wolfgang Killing das Springen als Grundbewegung des Menschen, arbeitet sportartübergreifende Gemeinsamkeiten heraus, kennzeichnet vor diesem Hintergrund die Leistungsreserve „Sprungtraining“ und weist auf bewegte Bilder im Internet hin. Die nachfolgenden 8. Kapitel werden jeweils mit einem wenige Sätze umfassenden Teaser („Was erwartet Sie hier?“) eingeleitet und einer abschließenden ganz kurzen Zusammenfassung beendet.**

**Der Autor bietet in Kapitel 2 eine „Kleine Theorie der Sprünge“ an. Es wird erläutert, welche Elemente einen Sprung ausmachen und in welche Phasen Sprünge eingeteilt werden. Daraus wird eine Systematik unterschiedlicher Sprungarten abgeleitet und es werden Einflussgrößen, die gute oder auch schlechte Sprünge ausmachen, gekennzeichnet.**

**Richtiges Springen muss erlernt werden. Deshalb werden im 3. Kapitel verschiedene Lernformen und -methoden dargestellt und kleine Sprünge als Ausgangsform für alle weiteren Sprünge thematisiert.**

**Im 4. Kapitel arbeitet der Verfasser sechs verschiedene Sprungformen heraus: Standsprünge, beidbeinige Seriensprünge, Hopsersprünge, Sprungläufe, Einbeinsprünge, Steigesprünge. Diese werden mit entsprechendem Bildmaterial illustriert und durch häufige Fehlerbilder sowie Korrekturhinweise abgerundet.**

**Weil die Grundformen des Springens unter verschiedenen Rahmenbedingungen ausgeführt werden können und damit spezielle Trainingswirkungen einher gehen, werden besondere Sprungarrangements im 5. Kapitel herausgearbeitet.**

**Um Sprungleistungen verbessern und optimieren zu können, muss Sprungausbildung vielseitig sein. Der Athlet muss über entsprechende Leistungsvoraussetzungen – z.B. Schnelligkeit, Kraft, Rumpfstabilität sowie Beweglichkeit - verfügen. Im Kapitel 6 werden diese Eigenschaften in ihrer Bedeutung für die Sprungfähigkeit erläutert. Geeignete Trainingsformen werden vorgestellt.**

**Der organisatorische Aspekt des Sprungkrafttrainings wird im 7. Kapitel „Durchführung des Sprungkrafttrainings“ vertiefend dargestellt.**

**Im 8. Kapitel werden die verschiedenen Aspekte der Sprungkraftentwicklung, nachdem diese im Abschnitt 2.2. bereits angerissen wurden, vertiefend präsentiert. Nebenwirkungen sowie typische Überlastungen und Verletzungen arbeitet Killing sehr übersichtlich heraus.**

**Im abschließenden 9. Kapitel werden „Trainingsempfehlungen“ differenziert nach Alter, Könnensstufen und Sportart gegeben.**

**In seinem kurzen Schlusswort weist der Autor u.a. darauf hin, dass viele der vorgestellten Übungen naturgemäß Überlastungsgefahren mit sich bringen. Er weist deshalb mit Nachdruck darauf hin, Vorsicht walten zu lassen und zunächst die notwendigen Grundlagen zu schaffen. Erst dann kommen spezielle Sprungübungen voll zur Geltung.**