



# ALLGEMEINE METHODIK DES SPRUNGTRAININGS

Peter Rouhi

HLV Cheftrainer Weit-und Dreisprung

C-Trainer Ausbildung 2018



HESSISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND

# ZENTRALE TECHNIKMERKMALE VON SPRÜNGEN



- Leiser, Rollender Fußaufsatz
- Aufrechte Körperposition
- Vollständige Streckung von proximal nach distal
- Aktives Schwungbein
- Synchronisierung mit dem Armschwung

# DER ROLLENDE" FUßAUFSATZ

## DAS SPRINGEN ÜBER DEN GANZEN FUß



- Angezogene Fußspitze (Vorspannung)
- Der „flache“ Fußaufsatz wird oft „anders“ verstanden
  - Der Fuß setzt nicht flach (oder platt) auf
  - Vielmehr erfolgt eine leicht abrollende bzw. abklappende Bewegung („Heel to Toe“),
  - Die Ferse berührt den Boden meist zuerst
  - Selbst wenn die Ferse nicht anführt erfolgt eine segmentale Abrollung

# DER ROLLENDE" FUBAUFSATZ



## WARUM?

- Angezogene Fußspitze
  - Vorspannung Plantarfaszie, Achillessehne (Wade)
  - Diese sind unsere ersten Federn im Sprung!
- Nur beim ersten Kontakt über die Ferse...
  - können die extrem hohe Kräfte bei der Landung des Fußes und dem nachfolgenden Abdruck abgefedert werden
  - kann auch die hintere Muskelkette (Beuger & Gluteus) optimal genutzt werden
- Beim Springen über Fußspitze...
  - bewältigt nur der Strecker die entstehenden Kräfte, welche zu hoch sind
  - setzt der Fuß nicht stabil auf
  - erhöht sich die Verletzungsgefahr (Knochenhaut, Patellasehne)

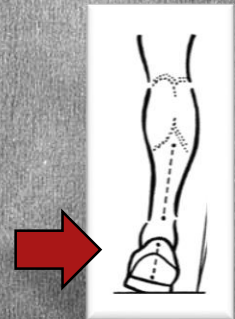


# DER ROLLENDE" FUßAUFSATZ

## STABILITÄT & KRÄFTE



- Solange der Fuß in Bewegung ist (abrollt) können Kräfte „sanft“ umgeleitet werden
- Die Abrollbewegung zum Ballen hin...
  - bewirkt eine Aufrechterhaltung der Spannung der Plantarfaszie
  - bewirkt eine „Verschraubung“ des Fußgewölbes
  - bewirkt eine Hebelverlängerung im Abdruck durch Sicherstellung der Abrollbewegung über die Großzehe hinweg
  - bewirkt eine Stabilisierung des Fußaufsatzes und damit der Beinachse (mehr Kraftübertrag)
  - verhindert das Abkippen des Fußes (lateral)

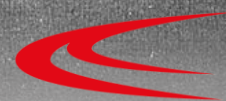




# ZENTRALE SPRUNGFORMEN

## DIE BASIS

- Kleine Sprünge
- Hopserlauf
- Sprunglauf
- Galoppsprünge (aneinandergereihte Take-off's)
- Hürdensprünge
- (Einbeinsprünge)



# KLEINE" SPRÜNGE

## AUSFÜHRUNG



- Sprünge mit kleiner Sprungamplitude in Höhe und Weite
- Einbeinig und Beidbeinig
- In den drei Bewegungsrichtungen: Vorwärts, rückwärts und seitwärts

# KLEINE SPRÜNGE



## WARUM?

- Erlernen der drei Phasen eines Sprunges
  - Landung, Amortisation (Nachgeben) und Streckung
- Fokus auf leisem, rollendem Fußaufsatz
- Schulung der Wahrnehmung
  - ...der Körperhaltung (Becken, Kopf, Schulter- und Hüftachse)
  - ...der Positionen der Gliedmaßen der unteren Extremitäten
- Erlernen der Gelenkamortisation der unteren Extremitäten (Hüfte, Knie und Fußgelenk) nach dem Bodenkontakt
- Synchronität der Arm- und Beinbewegung





# KLEINE" SPRÜNGE



## Sprungzirkel „Kleine Sprünge“

Einbeinspünge Vorwärts

Einbeinsprünge Rückwärts

Beidbeinsprünge Vorwärts

Beidbeinsprünge Rückwärts

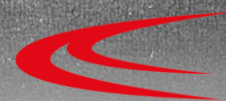
Einbeinkombisprünge LLRR

Einbeinsprünge Seitlich



# DER HOPSERLAUF

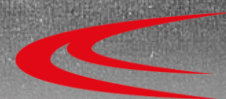
- Fokus auf...
  - der vollständigen Streckung
  - den aktiven Schwungelementen (Schwungbein / Arme)  
... im Absprung
  - dem „Rollenden“ Fußaufsatz
- Schulung des Sprungrhythmus
- Variationen
  - Vertikal (Höhenbetont) oder  
Horizontal (Geschwindigkeitsorientiert)
  - Beidseitig oder Einseitig betont





# DER SPRUNGLAUF

- Erlernen der Grundform sollte...
  - aus dem Stand
  - mit flacher Ausführung (erster Sprung!)
  - kleiner Sprungamplitude... erfolgen
- Trainersicht auf alle bisher erwähnten wesentlichen Elemente von Sprüngen
- Erhöhung der Schwierigkeitsgrade durch...
  - Ausführung aus dem Angehen, kurzen Anlauf
  - Vergrößerung der Sprungamplitude





# DER SPRUNGLAUF

## VARIATIONSMÖGLICHKEITEN

- Mit/ Ohne Abstandsvorgaben durch Markierungshilfen
  - BlockX, Reifen, Springseile, Kreidelinien
- Wahl des Untergrunds
  - Rasen
  - Laufbahn
  - Waldboden
- Ebene Fläche oder leichte Steigung
- Breite Treppen





# GALOPPSPRÜNGE

- Aneinandergereihte Absprünge
- Wettkampfnaher Sprungform
- Schulung Absprungrhythmus
- Landekräfte Beachten!
- Variationen
  - Schritte zwischen den Take-Off's
    - Ohne Sprungbeinwechsel: 1-er, 3-er, Mischformen mit unterschiedlicher Rhythmisierung
    - Mit Sprungbeinwechsel
  - Weiten- oder Höhenbetont
  - Frei im Raum oder räumliche Abstandsvorgaben durch kleine Hindernisse (z.B. Minihürden, Bananenkisten, BlockX)
  - Auf der Geraden, in der Kurve (Hochsprung!)

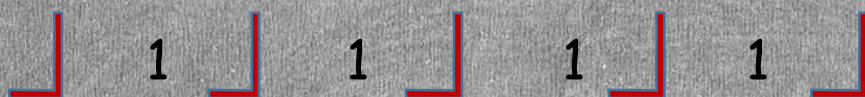




# GALOPPSPRÜNGE

## ÜBUNGSBEISPIELE

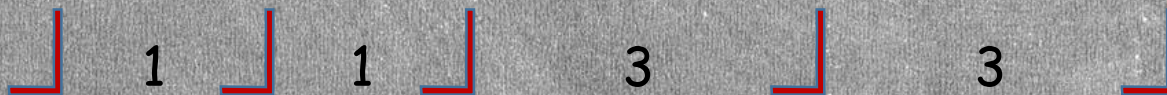
Gleicher Abstand, gleicher Rhythmus z.B. 1-er oder 3-er



Gleicher Abstand, anderer Rhythmus, Sprungbeinwechsel



Abstände werden größer, anderer Rhythmus, gleiches Sprungbein



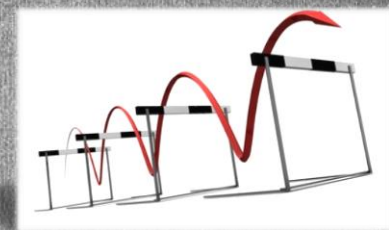
Abstände werden größer, gleicher Rhythmus





# HÜRDENSPRÜNGE

- Fortgeschrittene Sprungform
- Übungsausführung sollte auf die Fertigkeit der Athleten abgestimmt sein
- Fokus auf...
  - der Körperhaltung (Becken, Kopf, Schulter- und Hüftachse)
  - der Landung auf dem ganzen Fuß
  - der sauberen Amortisation in der Hüfte, den Knien und im Fußgelenk (Beobachtungsposition variieren!)
- Schwierigkeit und Intensivität steigert sich bei
  - Steigerung der Fallhöhe (Bauchnabel!)
  - Erhöhung der Ausführungsgeschwindigkeit (Hürdenabstand!)

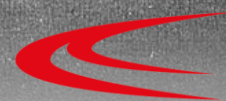




# HÜRDENSPRÜNGE

## METHODISCHE REIHE

- Basis: Beherrschen von kleinen Sprüngen in der Ebene
- Von niedrigen zu höheren Hindernissen
- Von kleinen Abständen zu größeren Abständen
- Von aneinandergereihten Einzelsprüngen zum kontinuierlichem Weiterspringen
- Vom weichen zum härteren Untergrund
- Übergang zu höheren Schwierigkeitsgraden nach konstant sauberer Ausführung







# ENTWICKLUNG DER SPRUNGFORMEN IN DEN ALTERSKLASSEN



# TRAININGSBAUSTEINE SPRÜNGE IN DEN ALTERSKLASSEN



U16

Sprungzirkel „Kleine“ Sprünge	20m
Hopserlauf Variationen	3 x 25m
Sprunglauf aus 2-3 Schritten Anlauf	2-3 x 20m
Galoppsprünge 3er über Minihürden (15cm) aus 2-3 Anlaufschritten	2-3 x 4-5
Hürdensprünge über Minihürden 40-50 cm	5 x 5

U14

Sprungzirkel „Kleine“ Sprünge	20m
Hopserlauf Variationen	3 x 20m
Flacher Sprunglauf geringe Sprungamplitude	2-3 x 20m
Galoppsprünge 1er (2er) über Minihürden (15cm) aus 2-3 Anlaufschritten	2-3 x 6-8
Hürdensprünge über Minihürden (15-25cm)	5 x 5

U12

Sprungzirkel „Kleine“ Sprünge	10-15m
Hopserlauf Fokus auf Rhythmisierung	2 x 20m
Hopserlauf mit betontem Armeinsatz	2 x 20m
Hopserlauf Rechts- bzw. Linksbetont	2 x 20m
Hopserlauf Höhen- oder Geschwindigkeitsbetont	2 x 20m



# SPRÜNGE IM TRAINING

## WORAUF SOLLTET IHR NOCH ACHTEN?

Wie kann ich die Intensität von Sprüngen einschätzen?

- Aus welcher Höhe wird der Sprung gelandet?
  - Lässt sich mit dem bloßen Auge über die Höhe des Bauchnabels am höchsten Punkt der Sprungkurve und im Moment der Landung abschätzen
  - Direkter Indikator wieviel Kräfte auf den Athleten einwirken (Konstante Beschleunigung im freien Fall)
- Wie hoch ist die Vorwärtsgeschwindigkeit bei der Ausführung?
  - Je größer, desto höher die Sprungintensität!
- Wieviel Energie „schluckt“ der Untergrund?
- Ähnliche Anzahl Sprünge Rechts und Links

