



Sebastian Hess

KINDERLEICHTATHLETIK



AUFBAUTRAINING



GRUNDLAGENTRAINING



LEISTUNGSTRAINING



Die acht Meter immer im Blick



Foto: imago

Auch Könner müssen sowohl konditionell als auch koordinativ zielgerichtet trainieren, um ihre Leistung abrufen oder gar verbessern zu können.

Sebastian Hess, der Heimtrainer des Weitspringers Nils Winter, gibt in diesem Beitrag einen Einblick in das Weitsprung-Training seines Schützlings. Obwohl Nils Winter schon mehrfach über acht Meter gesprungen ist und sich bereits ein stabil hohes Leistungsniveau erarbeitet hat, muss auch er nicht nur die konditionellen Voraussetzungen für dieses Leistungsniveau erhalten oder

gar verbessern, sondern auch den Bewegungsablauf mit verschiedenen koordinativ- oder technisch-orientierten Übungen trainieren.

In Anlehnung an den Beitrag „Das methodische Übungsnetz für den Weitsprung“ (s. Seite 14 ff.) werden die Trainingsinhalte von Nils Winter mit Hilfe kleiner Abbildungen in das methodische Übungsnetz eingeordnet.

Vom Zehnkämpfer zum Acht-Meter-Springer

Nachfolgend wird die methodische Einführung des Weitsprungs am Beispiel von Acht-Meter-Springer Nils Winter in der ersten Vorbereitungsphase (Herbst/Winter) der vergangenen Wintersaison (2008/2009) dargestellt. Der 31-Jährige sprang in der Hallensaison 2009 mit 8,22 Meter zu seinem bisher größten internationalen Erfolg und

gewann die Silbermedaille bei den Hallen-Europameisterschaften in Turin. Im Sommer sprang er fünfmal über die Acht-Meter-Marke, wurde Deutscher Vizemeister und qualifizierte sich für die Weltmeisterschaften in Berlin.

Als früherer Mehrkämpfer kann Nils auf eine gute allgemeine konditionelle und insbesondere koordinative Ausbildung zurückgreifen.

Wöchentliche Sprungbelastungen im Winter 2008/2009

- ➊ **Kalenderwochen 42 bis 44**
 - 1. Sprungeinheit: kleine Sprünge (Fußgelenksprünge), Treppensprünge
 - 2. Sprungeinheit: Sprungläufe am Berg
- ➋ **Kalenderwochen 45 bis 47**
 - 1. Sprungeinheit: kleine Sprünge, Hopselauf und Sprunglauf auf Weite
 - 2. Sprungeinheit: Techniksprünge von einer Erhöhung aus 12 Anlaufschritten
- ➌ **Kalenderwochen 48 bis 50**
 - 1. Sprungeinheit: Take-off-Sprünge mit Landung in der Grube auf Weite
 - 2. Sprungeinheit: Techniksprünge ohne Erhöhung aus 12 bis 14 Anlaufschritten
- ➍ **Kalenderwochen 51 bis 1**
 - 1. Sprungeinheit: Techniksprünge aus 16 Anlaufschritten
- ➎ **Kalenderwochen 2 bis 4**
 - 1. Sprungeinheit: Techniksprünge aus mittlerem Anlauf (etwa 45 Meter)
- ➏ **Kalenderwochen 5 bis 9**
 - Wettkampfperiode: beidbeinige Hürdensprünge
- ➐ **Flankierende Trainingsinhalte**
 - Rumpfstabilisierung
 - Fußstabilisierung (propriozeptiv)

Deshalb ist er auch in der Lage, in anderen Disziplingruppen (z. B. im Wurf oder Stoß) und insbesondere im Hürdenlauf erstaunliche Leistungen zu erzielen. Im letzten Winter lief er die 60 Meter Hürden in neuer persönlicher Bestzeit von 7,83 Sekunden. Mit dieser Leistung platzierte er sich auf Rang acht in der offiziellen deutschen Hallenbestenliste. Wir bauen diese Bausteine sehr bewusst in unser Training ein. Dass wir das Hürdentraining und dementsprechend auch Wettkämpfe einbauen, hat mehrere Gründe. Zum einen hat der Hürdenlauf elementare Inhalte, die sich auch im Weitsprung widerspiegeln. Die Rhythmisierungsfähigkeit spielt hier eine entscheidende Rolle. Aber auch andere Elemente kommen zum Einsatz. Wir legen viel Wert auf das „Nachdrücken“ in die Hürde und auf einen frequenzbetonten Springschritt zwischen den Hürden. Außerdem wird die Antizipation des Laufschrilles auf die bevorstehenden Hindernisse geschult, was natürlich auch der Anlaufschulung im Weitsprung zugute kommt. Trotz dieser bereits vorhandenen sehr breit angelegten Grundausbildung hat unser Training neben den weitsprungspezifischen Inhal-

ten auch weiterhin viele Inhalte eines Mehrkampftrainings. Neben Hürden-Einheiten stehen beispielsweise auch Kugelschocken und zahlreiche Tempoläufe (im Herbst bis zu 800 Meter) regelmäßig auf dem Trainingsplan. Die Weitsprungtechnik als solche wird jedoch ähnlich wie im Modell des methodischen Übungsnetzes (s. Beitrag „Das methodische Übungsnetz für den Weitsprung“ ab Seite 14) im Saisonverlauf eingeführt. Dabei liegen bei Nils zwischen der „Basis-Stufe“ und „Stufe 5“ gerade einmal ein paar Wochen, und trotzdem spielt die methodische Entwicklung der Technik gerade am Anfang einer neuen Saison immer eine große Rolle.

Methodische Einführung des Weitsprungs im Saisonverlauf am Beispiel von Nils Winter

Wie Info 1 zeigt, wird der Weitsprung im Training von Nils frühzeitig (ab Kalenderwoche 42) mit relativ „klassischen“ Übungen der methodischen Reihe vorbereitet. Zunächst werden kleine Sprünge, vor allem Fußgelenk- und Treppensprünge so wie Sprunglaufvariationen (z. B. am Berg) genutzt, um konditionelle Grundlagen zu schaffen. Trotz des konditionellen Schwerpunktes dürfen auch bei diesen Übungen die grundlegenden Technikmerkmale wie der aktive Fußaufsatz oder das geradlinige Führen der Schwungelemente nicht vergessen werden. Nachdem bestimmte konditionelle Grundlagen gelegt wurden, beginnt Nils mit ersten Techniksprüngen (ab der 45. Kalenderwoche) von einer Erhöhung.

Die Sprungbelastungen im Training werden, je näher die Wettkampfzeit rückt, spezifischer und nähern sich immer mehr der Bewegungsstruktur der Wettkampfbelastung an. Tabelle 1 (s. Seite 24) zeigt die Aufteilung der Sprungbelastungen innerhalb einer Woche in der ersten Vorbereitungsphase.

Ein Großteil der Übungen, die Nils in seinem Sprungtraining durchführt, findet sich auch im Übungskatalog zur Umsetzung des methodischen Übungsnetzes im Beitrag „Das methodische Übungsnetz für den Weitsprung“ (ab Seite 14) wieder.

Nachfolgend werden die Inhalte seines Sprungtrainings kurz in Bezug auf Zielstellung und Anwendungszeit erläutert (s. Übungskatalog ab Seite 24). Mit Hilfe kleiner Abbildungen wird außerdem der Bezug zum methodischen Übungsnetz hergestellt.

Die dabei aufgeführten Übungen entsprechen dem tatsächlich durchgeführten Trainingsplan von Nils Winter. Hinzu kommen noch einige utilisierende Sprünge während des Krafttrainings (zweimal pro Woche). Hierzu gehören u.a. Wechselhaltesprünge, Fußgelenksprünge über Hindernisse und Sprungläufe mit Zugwiderstand.

In Nils Training hat jede einzelne Kraftübung seine eigene Utilisationsübung. Außerdem ergänzen wir das Training durch diverse Variationen von Kastensprüngen, die einmal pro Woche durchgeführt werden.

Es sei betont, dass die in diesem Beitrag genannten Übungen nur eine Möglichkeit sind, die Weitsprungtechnik methodisch in den Saisonverlauf einzuführen. Sie hat sich im Training mit Nils bewährt. Andere Trainingsmethodiken bzw. -inhalte können allerdings ebenso zum Erfolg führen. Egal, wie trainiert wird – wichtig ist, dass Trainer und Athlet die Trainingsinhalte verstehen, daran glauben und Spaß und Freude in der täglichen Arbeit haben. ►

1

TABELLE

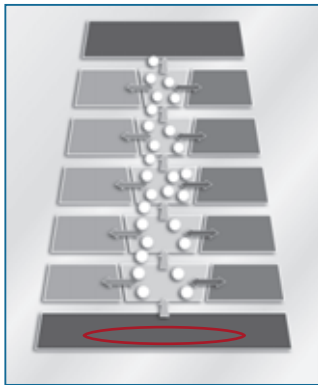
Sprungbelastung pro Woche im Training von Nils Winter

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
im Rahmen des Krafttrainings <ul style="list-style-type: none"> • utilisierende Sprünge 	Mehrfachsprünge z. B. Sprungläufe am Berg	keine Sprünge	Techniksprünge	im Rahmen des Krafttrainings <ul style="list-style-type: none"> • Kasten- und utilisierende Sprünge 	keine Sprünge	keine Sprünge

1

ÜBUNGSKOMPLEX

Kleine Sprünge



Mit „kleinen Sprüngen“ sind insbesondere Fußgelenksprünge in zahlreichen Variationen gemeint. Im Training werden sie meist in Blöcke mit jeweils 15 bis 25 Sprüngen unterteilt. Die Anzahl der Blöcke nimmt von Woche zu Woche zu – angefangen mit drei Blöcken werden gegen Ende des Trainingsabschnittes (Kalenderwoche 47)

bis zu sieben Blöcke durchgeführt.

Ziel dieser Übungen ist die Verbesserung der Aktivität aus dem Fußgelenk und dabei der aktive Fußaufsatz (s. Bilder). Die Belastungsintensität wird durch die Anzahl der Blöcke bestimmt. Dabei gilt es, besonders auf Anzeichen einer frühzeitigen Ermüdung zu achten. Ist dies der Fall, sollte der Trainer eingreifen und das Training beenden. Kleine Sprünge zählen zur Basis des Sprungtrainings (s. Abb.).

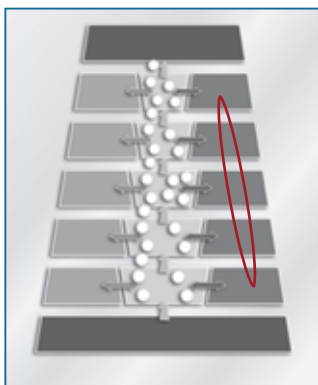


Alle Fotos: Axel Heimken

2

ÜBUNGSKOMPLEX

Treppensprünge



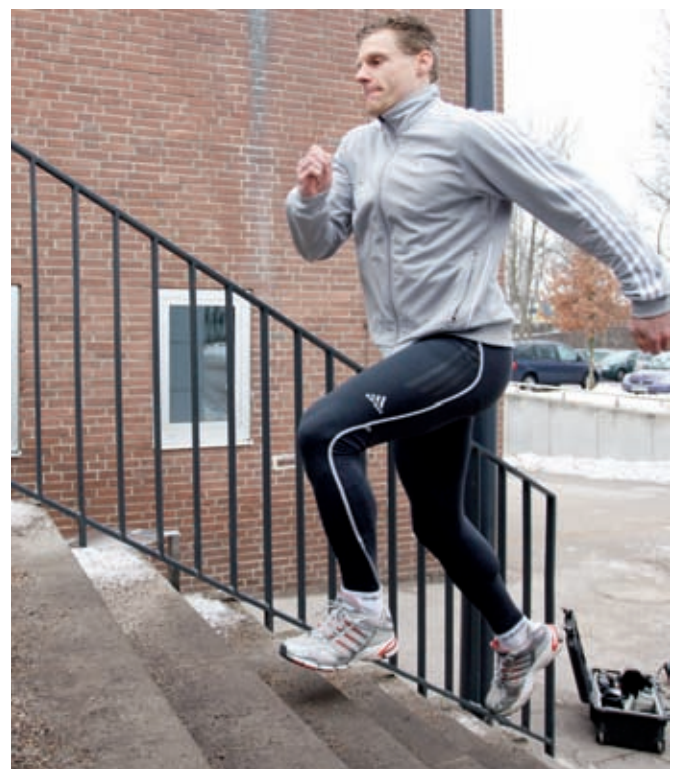
Treppensprünge verbessern (je nach Anzahl) die Sprungkraft und Sprungkraftausdauer und sind aufgrund der geringen Fallhöhe gelenkschonend.

Die Ausführung von Treppensprüngen kann in Abhängigkeit von der Beschaffenheit der Treppen (flach, hoch, breit oder eng) sehr verschieden sein.

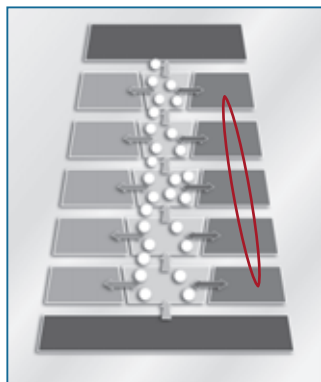
Das Hauptaugenmerk ist bei

Treppensprüngen darauf zu legen, dass der Athlet auch tatsächlich nach oben springt und nicht läuft.

An der Treppe können sowohl beidbeinige Sprünge (Froschsprünge) als auch Sprungläufe (s. Bild) und Einbeinsprünge durchgeführt werden. Treppensprünge dienen der Schaffung konditioneller Voraussetzungen (s. Abb.) und werden deshalb häufig in den ersten Trainingswochen eingesetzt.



Sprungläufe am Berg in Variationen bzw. auf Weite



- Sprungläufe am Berg
Wie bei Treppensprüngen ist auch bei Sprüngen am Berg die Gelenkbelastung wegen der Steigung und der damit geringeren Fallhöhe nicht so hoch wie in der Ebene.

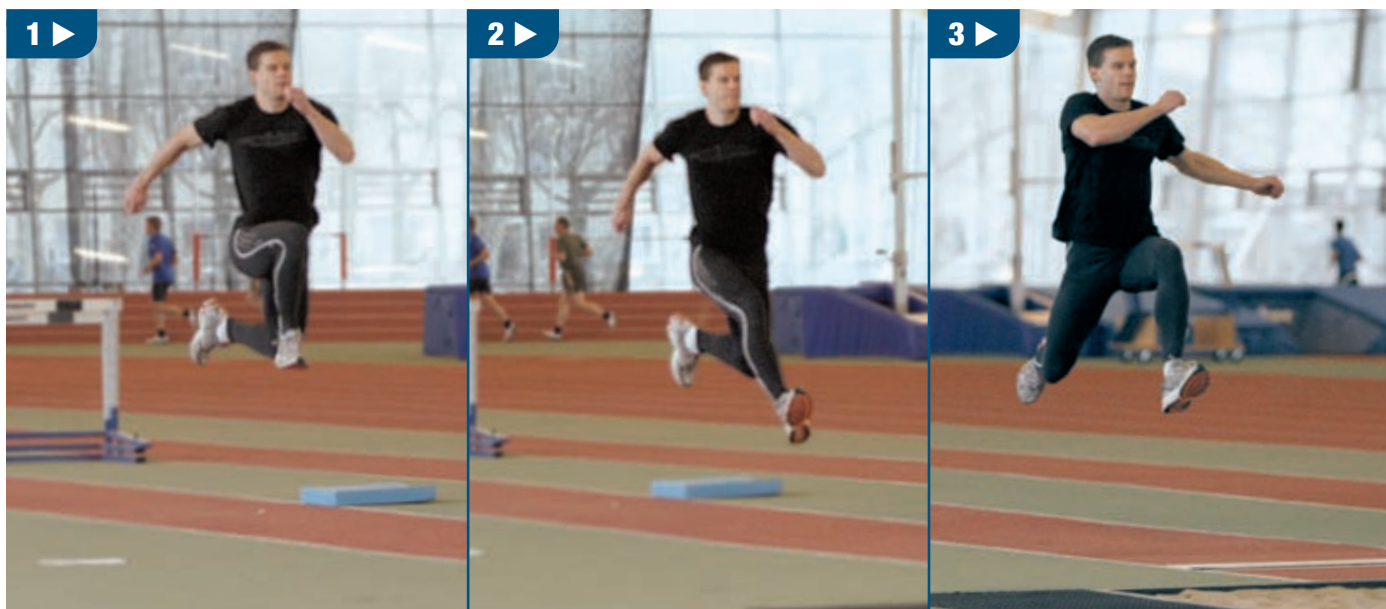
Sprungläufe am Berg setzen wir gern zu Beginn des Vorbereitungstrainings ein. Neben dem „reinen“ Sprunglauf führt Nils

dabei auch Variationen wie „Wechsler“ (links – rechts – rechts – links – links usw.) durch.

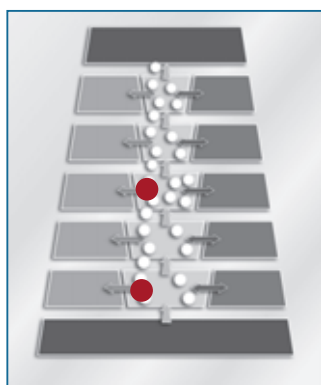
Voraussetzung für alle Übungen am Berg ist das Beherrschen der Ausführung in der Ebene. Anfänger sollten deshalb zunächst in Einlaufschuhen beispielsweise auf einem Läufer üben.

- Sprunglauf auf Weite
Sprungläufe auf Weite (z. B. 5er- und 10er-Sprungläufe) sind die konsequente Folge der vorbereitenden Trainings am Berg. Die Sprünge können sowohl in Einlaufschuhen als auch in Spikes durchgeführt werden.

Bis zur 47. Kalenderwoche führt Nils die Sprunglaufreihen auf Weite noch nicht an der Weitsprunggrube, sondern auf der Laufbahn (also mit einer Landung auf den Beinen am Boden) durch. Ab der 48. Kalenderwoche gehören intensive Sprunglaufreihen, bei denen der letzte Sprung mit Landung in der Grube erfolgt, in das Trainingsprogramm (s. Bilder). Beide Ausführungsvarianten haben konditionellen Trainingscharakter (s. Abb.).



Hopserläufe

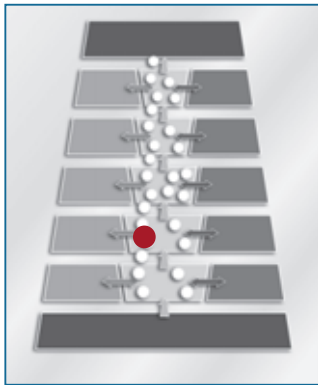


Der Hopserlauf ist ein wichtiges Element zur Vorbereitung auf den Absprungvorgang im Weitsprung (s. Abb.).

Der Athlet merkt mit Hilfe von Übungsformen im Hopserlauf oft recht gut, ob das Timing des Absprungs stimmt oder nicht. Bei Hopserläufen kann der Absprungsimpuls sowohl einen horizontalen als auch einen vertikalen Charakter haben. Nils legt den Schwerpunkt bei Hopserläufen eher auf den vertikalen Impuls (s. Bilder).



Take-off-Sprünge im 1er- oder 3er-Rhythmus mit Landung auf Weite

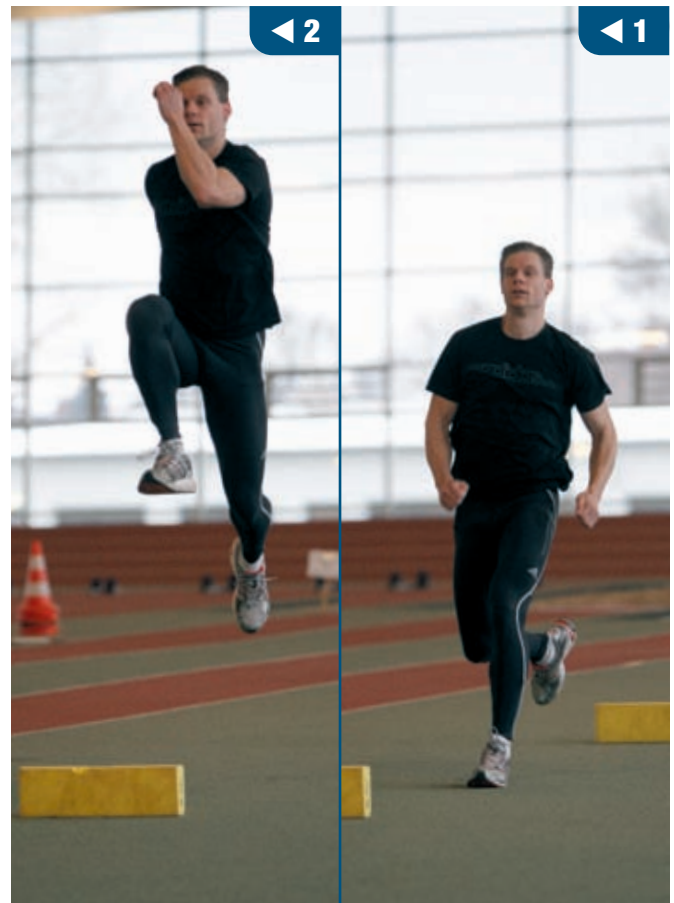


Take-off-Sprünge sind Steige-sprünge, die isoliert (Absprung-schulung) oder in Reihe (Rhyth-musschulung/s. Abb.) durchge-führt werden können. In Reihe bietet sich die Ausführung in 1er- oder 3er-Rhythmen an. Der letzte Sprung kann mit Landung in der Grube erfolgen, um den direkten Bezug zum Weitsprung herzustellen. Kleine

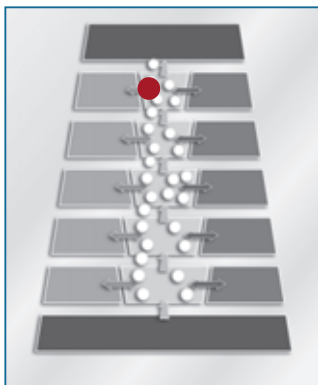
Hindernisse wie Schaumstoffbalken dienen der Höhenorientierung und geben gewünschte Abstände vor. Sie lassen sich in allen Leistungs-klassen sinnvoll einsetzen.

Generell sind Take-off-Sprünge eine gute Übung zur Vorbereitung des Absprungs. Bei Männern ist im 3er-Rhythmus Vorsicht geboten, da die Geschwindigkeiten und Kräfte zwischen den Sprüngen meist recht hoch sind, sodass die Verletzungs-gefahr steigt. Der 1er - Rhythmus (s. Bilder) ist hingegen unproblematisch.

Der Athlet muss bei beiden Varianten das Mittelmaß zwischen vertikalem und horizontalen Impuls finden.



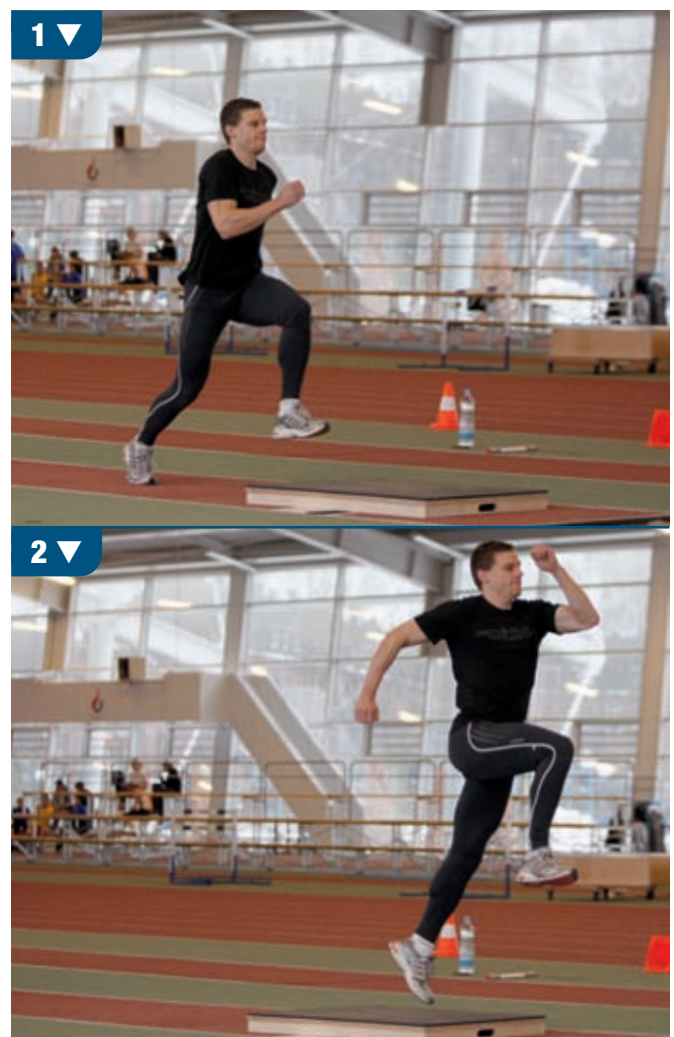
Techniksprünge von einer Erhöhung aus 12 Schritten und ohne Erhöhung aus 12 bis 14 Schritten



- Techniksprünge von der Erhöhung aus 12 Schritten
Im Abschnitt 45. bis 47. Kalender-woche führt Nils Techniksprünge von einer Erhöhung (Kastendeckel/s.Bilder) aus. Die Geschwindigkeits- und Kraftwerte sind zu diesem Zeitpunkt noch gering ausgeprägt. Die Erhöhung hilft dem Athleten, eine gute Flugkurve zu erreichen.

Somit kann auch die Landung besser vorbereitet werden, da mehr Zeit zur Verfügung steht. Die Erhöhung sollte im Leistungstraining nicht mehr als acht bis zehn Zenti meter betragen, da sonst zu viel Sprunghöhe erreicht wird und die Verletzungs-gefahr, insbesondere bei der Landung, deutlich zunimmt.

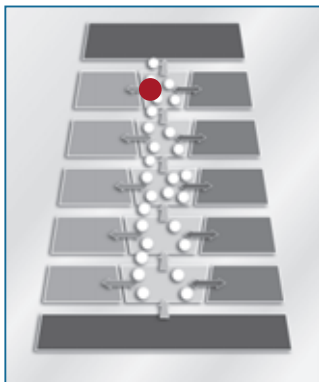
- Techniksprünge ohne Erhöhung aus 12 bis 14 Schritten
Im Abschnitt ab der 48. Kalender-woche werden die Anlaufgeschwindigkeiten höher und auch die Kraftwerte steigen langsam. In dieser Phase kann ein erstes Sprungtraining aus 12 bis 14 Schritten ohne Erhöhung durchgeführt werden. Das Augenmerk in der Ausführung liegt insbesondere auf einem druckvollen Anlauf und einer guten Amortisationsphase. Die Landung spielt eine eher untergeordnete Rolle.



7

ÜBUNGSKOMPLEX

Techniksprünge aus 16 Schritten bis kurzer (mittlerer) Anlauf



Ab der Zeit um den Jahreswechsel reduziert sich das Sprungtraining bei Nils auf eine reine Sprungeinheit pro Woche. Der Anlauf für die Techniksprünge wird länger, die Anlaufgeschwindigkeiten entsprechend höher.

Der Schwerpunkt des Trainings liegt weiterhin auf einer druckvollen Anlaufgestaltung. Dabei

gilt es auch in der „mittleren“ Phase des Anlaufs, weiter in Richtung Balken zu arbeiten.

Bei Techniksprüngen werden die Elemente Anlauf, Absprung und Landung miteinander kombiniert. In der Abbildung sind sie deshalb auf Stufe 5 einzuordnen.

Kommentar



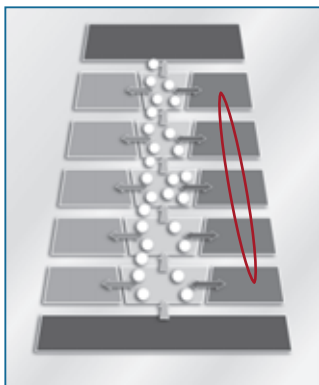
Sebastian Hess zur Weitsprungtechnik

Oft werde ich gefragt, welche Sprungtechnik die beste und erfolgreichste ist. Meine klare Antwort lautet: „Keine oder alle!“ Manche Biomechaniker und einige Trainer stellen immer wieder die Laufsprungtechnik als das „A und O“ des Weitsprungs hin. Der Hallen-Europarekord von Sebastian Bayer im vergangenen Jahr zeigt, dass man auch mit anderen Techniken mehr als nur erfolgreich sein kann. Nils Winter sprang ohne Laufsprung 8,22 Meter weit. Andere Springer erreichen ebenfalls gute Weiten mit zweieinhalb oder dreieinhalb Schritten in der Luft. Egal, welche Technik eingesetzt wird, sie muss immer zum Ziel haben, den Springer in eine optimale Landeposition zu bringen! Da der Verlust der Horizontalgeschwindigkeit bedingt durch Bremskräfte während des Absprungs, eine Vorwärtsrotation einleitet, haben alle Bewegungen während der Flugphase das Ziel, dieser Rotation entgegenzuwirken. Durch welche Technik der Ausgleich der Rotation und die optimale Position zum Einleiten der Landung erreicht wird, spielt keine Rolle.

8

ÜBUNGSKOMPLEX

Hürdensprünge in der Wettkampfvorbereitung und flankierende Inhalte wie Rumpf- und Fußstabilisierung



- Hürdensprünge sind ein gutes Trainingsmittel in der Wettkampfvorbereitung. Hier kommt es nicht auf die Höhe, sondern auf die korrekte Ausführung an. Entscheidend sind der aktive Fußaufsatz, der schon in der Luft vorbereitet wird, und eine Körperposition ohne Rotationen (s. Bild 1).

Muskelkater zwischen den

Schulterblättern durch eine ungewohnt aktive Armarbeit ist nach Hürdensprüngen nicht selten. Die Anzahl der Sprünge ist zwischen zwei Wettkämpfen zu reduzieren.

- Die Kräftigung der Rumpfmuskulatur (s. Bild 2) ist im Training von Nils ein zentraler Punkt. Eine gute Rumpfmuskulatur, insbesondere Bauchmuskulatur ist im Weitsprung, sowohl für den Absprung als auch für das Erreichen einer optimalen Landeposition, von Vorteil. Stabilisierungsübungen können ins tägliche Training eingebaut werden. Der Umfang wird im Laufe der Trainingsphasen leicht reduziert. Die Intensität bleibt gleich. Partnerübungen sind zu bevorzugen.

- Fußstabilisierung (propriozeptiv)

Die Fußstabilität trainiert Nils meist im ermüdeten Zustand bzw. am Ende einer Einheit auf verschiedenen wackeligen Untergründen.



**Annelie Schrader**

KINDERLEICHTATHLETIK



AUFBAUTRAINING



GRUNDLAGENTRAINING



LEISTUNGSTRAINING



Das methodische Übungsnetz für den Weitsprung

Das methodische Übungsnetz verbindet Vielseitigkeit mit Zielorientierung.

In leichtathletiktraining 4/2008 stellte Klaus Oltmanns erstmals das methodische Übungsnetz als eine Möglichkeit des zielgerichteten, aber dennoch vielseitigen Techniktrainings vor. In diesem Beitrag werden Möglichkeiten zur Umsetzung dieses Modells am Beispiel der Hangsprungtechnik im Weitsprung erläutert.

Das Übungsnetz in der Theorie

Die Leichtathletik ist eine Sportart, die von so genannten „geschlossenen Fertigkeiten“ geprägt ist. Die Bewegungen laufen unter mehr oder weniger standardisierten und relativ ungestörten Bedingungen ab. Als Folge entwickeln sich für jede Disziplin auch ähnlich konstante, „ideale“ Zieltechniken. Deshalb ist es scheinbar naheliegend, dass auch das Erarbeiten und Trainieren der Techniken geradlinig und standardisiert abläuft – wie es in der klassischen Systematisierung durch methodische Übungsreihen üblich ist. Methodische Reihen sind bis heute ein zentrales Element in der leichtathletischen Praxis. Dennoch entspricht das Ergebnis eines solchen Lern- und Trainingsprozesses nicht immer den gewünschten Qualitätskriterien. Zunehmend entwickelte sich deshalb in der Trainerschaft die Forderung nach mehr Vielseitigkeit und einem das Techniktraining begleitenden Koordinationstraining.

Vielseitig und zielgerichtet

Mit Hilfe des so genannten methodischen Übungsnetzes können sowohl die Aspekte der „geradlinigen“ Umsetzung der methodischen Reihe als auch das Prinzip der Vielseitigkeit umgesetzt werden. Dazu wird das Übungsgut in den Grundmustern vertikal angeordnet, um die Zielorientierung zu gewährleisten. Gleichzeitig werden die Grundmustern auf jeder Stufe vielfältige Übungsvariationen (Unterstützungsübungen) zugeordnet, um das Erlernen und Festigen der Bewegung auf eine ausreichend breite motorische Basis zu stellen. Diese Unterstützungsübungen werden in Zwischenübungen (zwischen zwei aufeinanderfolgenden Hauptstufen) und in die Vertiefungs- oder Detailübungen (nur auf einer Hauptstufe) unterschieden. Zwischenübungen führen den Athleten systematisch von einer Stufe zur nächsten. In der Abbildung des methodischen Übungsnetzes (s. rechte Seite) werden sie auf der linken Seite mit kleinen Kreisen dargestellt. Mit den Detailübungen kann ein Bewegungselement spezifisch (s. Kreise auf der rechten Seite des Grundpfeilers) geübt werden, ehe der Athlet zur Ausgangsübung auf der selben Stufe zurückkehrt.

Hinzu kommt eine weitere Unterteilung in das vielseitige koordinative Übungsgut auf der einen und das konditionell-orientierte Training auf der anderen Seite. Beide Bereiche bilden sozusagen die Stützpfiler der methodischen Reihe, die wiederum als Grundpfeiler der („neu“) zu erlernenden oder zu optimierenden Bewegung zu verstehen ist (s. Abb. 1). Auf diese Weise wird nicht nur die Zielorientierung, sondern

auch die Vielfalt des Trainings berücksichtigt, ohne dabei jedoch in Beliebigkeit zu verfallen.

Grundlagen der Weitsprungleistung

„Im Weitsprung muss die effektive Absprung aus sehr hohen Geschwindigkeiten realisiert werden. Dazu muss der Körperschwerpunkt vor dem Absprung so weit abgesenkt werden, dass ein optimaler Beschleunigungsweg im Absprung mit einer Kontaktzeit unter 0,12 Sekunden erreicht wird“ (s. *Jugendleichtathletik Sprung; Offizieller Rahmentrainingsplan des DLV; 2008*; Seite 122; erhältlich im Philippka-Sportverlag).

Das wiederum fordert vom Athleten ...

- ... eine maximal schnellkräftige Aktivierung der Muskeln der Körperstreckschlingen,
- ... eine wirkungsvolle Unterstützung durch das schnellkräftige Vorhochschwingen der Arme und des Schwungbeins,
- ... angemessene Rotationen für eine optimale Landeweite und
- ... das Verbinden aller Teilelemente zu einem gelungenen Ganzen (vgl. *Jugendleichtathletik; 2008*).

Die Horizontalgeschwindigkeit ergibt sich weitgehend aus dem Sprintvermögen des Athleten, während der Vertikalimpuls von der Absprungtechnik und der speziellen Sprungkraft abhängig ist.

Die Sprungtechnik hängt vom Zusammenspiel der an der Streckung beteiligten Bein-, Gesäß- und Rumpfmuskulatur, der Haltemuskulatur, dem Schwungelementeinsatz (Arme und Beine) und der intermuskulären Koordination ab.

Das methodische Übungsnetz im Weitsprung

Damit das methodische Übungsnetz für den Weitsprung sinnvoll aufgebaut werden kann, müssen zunächst die Voraussetzungen und Ziele definiert werden. Diese variieren je nach Alter und Könnensstand der Athleten.

Anhand des technischen Leitbildes für die jeweilige Altersgruppe ist die Zielstellung weitestgehend vorgegeben. Info 1 zeigt die wichtigsten technischen Elemente, die es im Weitsprung zu beachten gilt. Sie dienen bei der inhaltlichen Gestaltung der einzelnen Übungsstufen (s. Info 2 und Abb. 1 auf der nächsten Seite) als grundlegende Orientierung.

Anhand der individuellen Voraussetzungen der Athleten müssen auf der einen Seite koordinativ ausgerichtete Übungen absolviert werden, um die Ausführung der technischen „Knotenpunkte“ zu erarbeiten oder zu verbessern. Zum anderen dienen verschiedene konditionell ausgerichtete Übungen der Schaffung der athletischen Voraussetzungen. Sie befähigen den Athleten letztendlich dazu, die jeweils optimale Leistung zu erreichen.

Im methodischen Übungsnetz für den Weitsprung soll es in dem hier dargestellten Beispiel das Ziel sein, die Hangsprungtechnik aus dem Wettkampfanlauf zu rea-



Das methodische Übungsnetz – aufgebaut aus Grund- und Stützfeilern – berücksichtigt sowohl die koordinativen als auch die konditionellen Leistungsvoraussetzungen.

INFO 1

Grundlegende technische Anforderungen in den einzelnen Phasen des Weitsprungs

Anlauf

- druckvolle erste Schritte
- vergleichsweise aufrechter Rumpf
- Höchstgeschwindigkeit zu Beginn der Absprungvorbereitung im dritt- oder vorletzten Anlaufschritt

Absprungvorbereitung

- drittletzter Stütz mit unvollständiger Streckung des Abdruckbeins
- Aufrichten des Rumpfs im vorletzten, etwas längeren Anlaufschritt
- vorletzter Stütz auf dem ganzen, flachen Fuß; dabei Absenken des Körperschwerpunktes durch gebeugten Beinaufsatz
- gegengleiche, gerade Armführung

- im letzten Anlaufschritt durch aktiv greifendes Aufsetzen des Sprungbeins Hüfte strecken; Oberkörper in leichte Rücklage (Sprungauslage) führen
- möglichst geringer Verlust an Horizontalgeschwindigkeit bei hoher Anlaufgenauigkeit

Absprung

- greifende Beinbewegung
- flacher Fußaufsatz ohne Stemmen
- nur geringes Nachgeben des Sprungbeinkniegelenks
- völlige Absprungstreckung in allen Gelenken der Streckschlinge
- hoher Körperschwerpunkt
- im Absprung Schwungbein bei rechten

Winkeln in Knie- und Fußgelenk bis etwa zur Waagerechten (Oberschenkel) führen; Arme gegengleich, dann abruptes Abbremsen und Fixieren der Position, um Impuls auf Rumpf zu übertragen

Flugphase

- koordinierte Gestaltung abhängig vom Technikmodell

Landung

- Beine möglichst parallel so hoch nach vorn anheben, dass deren erste Berührung im Sand weit vor der Projektion des Körperschwerpunktes liegt
- parallele Armführung



lisieren. Als Basis gelten die verschiedenen Übungen aus dem Lauf- und Sprung-ABC in kontrollierter und achsengerechter Ausführung so wie die Fähigkeit, Sprint- oder Steigerungsläufe mit hohem Kniehub und hohem Körperschwerpunkt zu realisieren (s. auch Abb. 1).

Die im folgenden Übungskatalog genannten Übungen stellen nur eine Auswahl dar, um das Modell zu verdeutlichen. Sie sind je nach Bedarf entsprechend zu ergänzen oder durch andere Übungsformen zu ersetzen.

In Info 2 werden die Übungsinhalte der einzelnen Stufen zusammengefasst. Zudem wird auf einzelne technische Schwerpunkte, die es zu beachten gilt, hingewiesen.

Als besonderes Extra finden Sie in diesem Heft ab Seite 22 einen Beitrag („Die acht Meter immer im Blick“) über die methodische Einführung des Weitsprungs im Saisonverlauf vom Zweitplatzierten der Hallen-Europameisterschaften 2009, Nils Winter, indem mit Hilfe kleiner Abbildungen auch der Bezug zur Umsetzung des hier dargestellten methodischen Übungsnetzes hergestellt wird.

Mögliche Inhalte der einzelnen Übungsstufen des methodischen Übungsnetzes im Weitsprung

Basis

- Kniehebelauf, Anfersen, beid- und einbeinige Fußgelenksprünge, Hopser-, Sprunglauf, Sprint mit hohem Körperschwerpunkt

Stufe 1

- Hopserlauf-Varianten (links- und rechtsbetont, auf Höhe oder Weite): Auf den aktiven Fußaufsatz, die Absprungstreckung und den schnellen Einsatz des Schwungbeins achten!
- Standweitsprung zur Schulung des Landeverhaltens

Stufe 2

- Steigesprung-Reihen über kleine Hindernisse (1er-, 3er-Rhythmus); Dabei Abstände und Höhen nach und nach erweitern und auf kurzen letzten Schritt achten und aktiven Fußaufsatz, Absprungstreckung und Schwungbeineinsatz nicht vergessen!
- Steigerungsläufe auf eine Linie; Rhythmisierung der letzten drei Schritte (kurz – lang – kurz) erarbeiten.

Stufe 3

- Take-off aus kurzem Anlauf in die Grube (mehrere Landevarianten)
- Weitsprung mit Landung auf einer Hochsprungmatte

Stufe 4

- Steigesprung-Reihen über kleine Hindernisse und mit letztem Sprung in die Grube (3er- und 5er-Rhythmus)
- Take-off mit Landung in der Grube aus kurzem Anlauf (auch über Hindernisse im Sinne einer Höhen- oder Weitenvorgabe)

Stufe 5

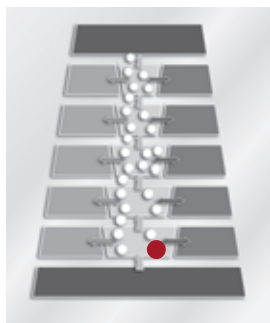
- Weitsprung von einer Erhöhung (Kastenoberteil)
- Weitsprung aus kurzem und mittlerem Anlauf

Zieltechnik

- Weitsprung aus langem (Wettkampf-)Anlauf

Stufe 1

Betontes Gehen (1A)



Bewegungsbeschreibung

- Im Vorwärts-Gehen wird das Sprungbein aus einem (halb-) hohen Kniehub aktiv aufgesetzt.
- Sobald das Sprungbein Bodenkontakt hat, wird das Schwungbein schnell nach vorn-oben geführt (Oberschenkel bis in die Waagerechte/s. Bild).

- Die Arme unterstützen die Bewegung, sie werden im Ellenbogengelenk gebeugt gegengleich geführt.
- Der Sportler friert die Absprungposition kurz ein, ehe das Schwungbein abgesetzt und erneut begonnen wird.

Zweck/Ziel

- Mit dieser Übung kann der Sportler sich aufgrund des langsamen Tempos nicht nur den Fußaufsatz des Sprungbeins, sondern auch das schnelle Vorbringen des Schwungbeins bei gleichzeitiger aktiver Armarbeit bewusst machen und alle Teilelemente im Verbund gezielt üben.

Beachte

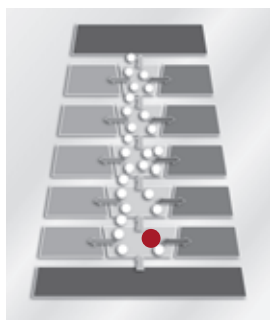
- Während der Übung ist auf einen hohen Körperschwerpunkt und auf einen stabilen Rumpf zu achten.
- Lassen Sie die Übung beidseitig ausführen.



alle Foto: Axel Heimken

Stufe 1

Hopserlauf-Varianten (1B)



Bewegungsbeschreibung

Der Sportler führt Hopserlauf-Varianten aus:

- Hopserlauf links- (s. Bilder) oder rechts-betont
- auf Höhe
- auf Weite

Zweck/Ziel

- Beim Hopserlauf links- oder rechts-betont kann sich der Sportler auf die Absprungstreckung und das schnelle Vorbringen des Schwungbeins auf einer Seite konzentrieren.
- Mit Hilfe von Hopserläufen auf Höhe oder Weite lernt der Sportler, zwischen Vertikal- und Horizontalimpuls zu unterscheiden.

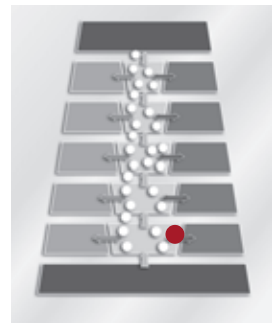
Beachte

- Achten Sie auf einen hohen Körperschwerpunkt, einen stabilen Rumpf und einen aktiven Fußaufsatz.



ÜBUNG 3

Stufe 1

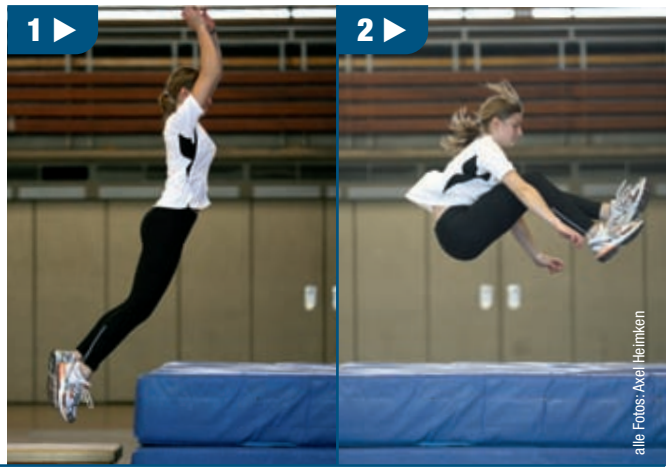


- Bewegungsbeschreibung**
- Der Sportler führt einen beidbeinigen Absprung aus (s. Bild 1) und bringt die Beine zur Landung betont weit nach vorne.
 - Die Landung kann in der Grube oder auf einer höheren Weichbodenmatte (s. Bild 2) erfolgen.

Zweck/Ziel

- Die Übung dient der Schulung des Landeverhaltens.

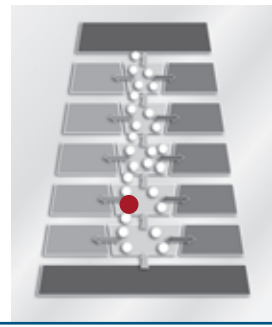
Standweitsprung (1C)



alle Fotos: Axel Heimken

ÜBUNG 4

Stufe 2



- Bewegungsbeschreibung**
- Der Sportler führt Steigerungsläufe oder Sprints aus und läuft dabei auf eine Linie zu.
 - Die Schrittgestaltung soll bei jedem Lauf gleich sein.

Sprints auf eine Linie (2a)

Zweck/Ziel

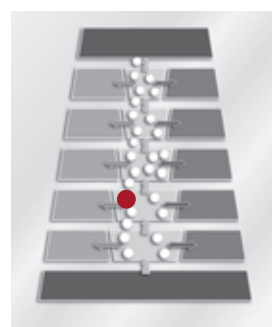
- Die Übung dient der Anlaufschulung. Der Sportler soll seine Schritte in Bezug auf Länge und Frequenz besser einschätzen lernen.

Beachte

- Legen Sie einen festen Ablaufpunkt fest.

ÜBUNG 5

Stufe 2



- Bewegungsbeschreibung**
- Legen Sie auf einer Strecke von bis zu 80 Metern Markierungen (z. B. mit Schaumstoffbalken) fest (Abstand je nach Alter und Leistungsniveau vier bis acht Fuß), die der Sportler im Sprint überlaufen muss.
 - Zwischen zwei Markierungen erfolgt jeweils nur ein Fußaufsatz.

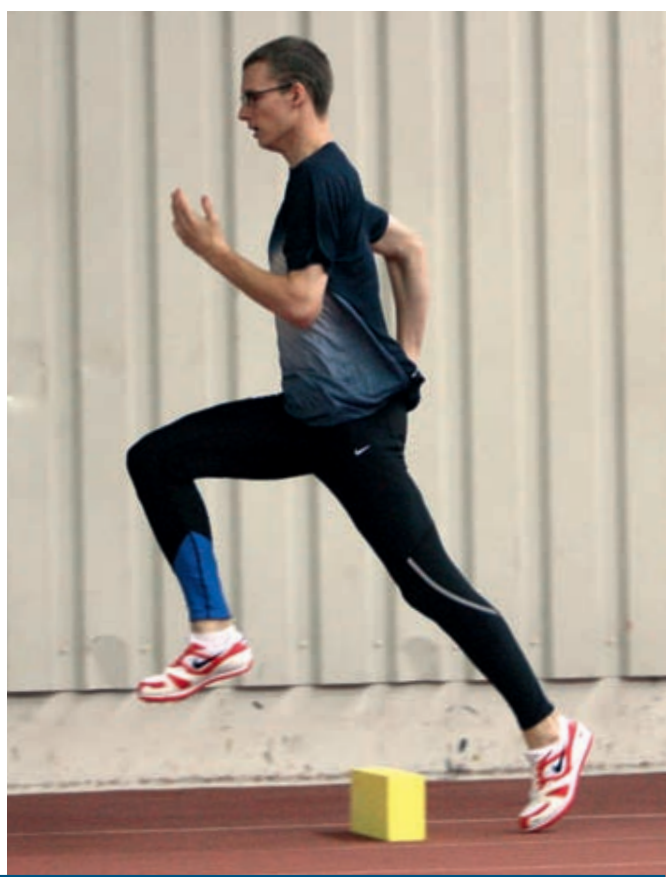
Sprints über Markierungen (2b)

Zweck/Ziel

- Durch die Markierungen wird dem Sportler die Schrittgestaltung vorgegeben.
- Die Sprints sollten frequenzorientiert durchgeführt werden.

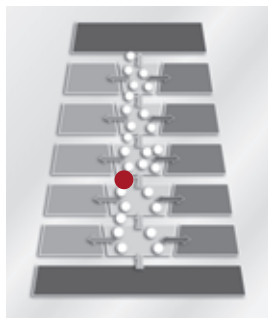
Beachte

- Achten Sie auf einen hohen Körperschwerpunkt, eine gute Streckung im hinteren Stütz (s. Bild) und einen hohen Kniehub.



Stufe 2

Take-off-Reihen (2c)



Bewegungsbeschreibung

- Stellen Sie mehrere Schaumstoffblöcke hintereinander auf. Die Abstände richten sich nach dem Alter und Leistungsniveau der Sportler.
- Der Sportler überspringt die Blöcke mit Steigesprüngen (s. Bilder) im 1er- oder 3er-Rhythmus.

Zweck/Ziel

- Mit diesen Übungen kann die Rhythmusschulung in Kombination mit dem Absprung erfolgen.

Beachte

- Achten Sie auf den kurzen letzten Schritt und ein schnelles Vorbringen des Schwungbeins.

1 ▶

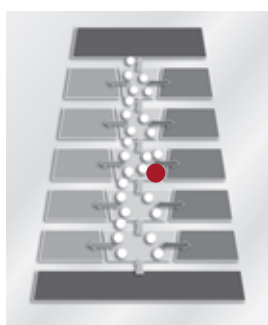


2 ▶



Stufe 3

Take-off auf Matten (3A)



Bewegungsbeschreibung

- Der Sportler springt aus kurzem Anlauf mit einem Steigesprung auf eine Hochsprungmatte bzw. einen Mattenberg.

Variante

- Der Sportler springt von einem Kastendeckel auf einen Mattenberg

(s. Bild/hier Schwungbein dennoch etwas zu flach und leichte Oberkörperücklage). Zwischen Kasten und Mattenberg liegt eine Turnmatte.

Zweck/Ziel

- Aufgrund der Höhe der Landefläche ist der Sportler „gezwungen“, sein Schwungbein schnell und bis in die Waagerechte (Oberschenkel) zu bringen.
- Die Turnmatte beim Sprung vom Kasten dient als zusätzliche Weitenorientierung.

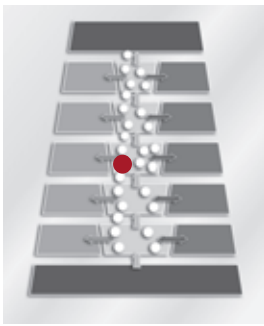
Beachte

- Achten Sie auf die Absprungstreckung – der Sportler soll auf die Matte springen, nicht laufen.



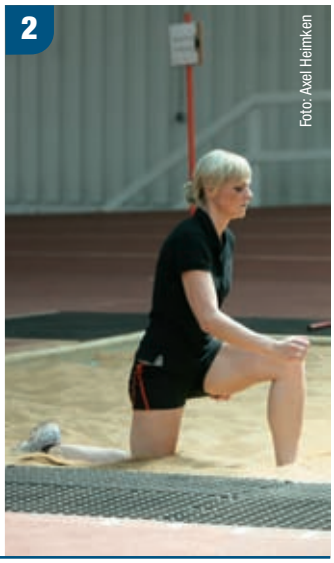
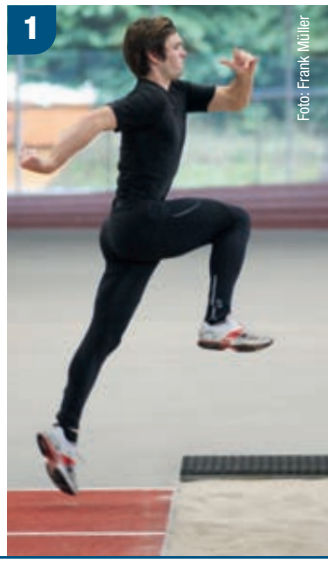
Stufe 3

Take-off in die Grube (3a)



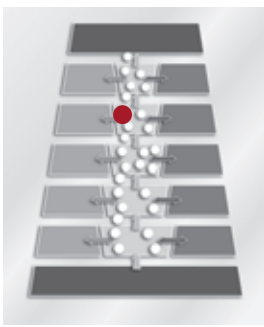
- Bewegungsbeschreibung**
- Der Sportler springt aus kurzem Anlauf mit einem Steigesprung in die Grube.
 - Die Absprungposition mit dem Oberschenkel des Schwungbeins in der Waagerechten wird in der Luft gehalten (s. Bild 1).

- Die Landung kann in der Telemarkposition (Stufe 3a/s. Bild 2), auf dem Sprungbein (Stufe 3b) oder auf dem Schwungbein (Stufe 3c) erfolgen.



Stufe 4

Take-off-Reihen in die Grube (4a)



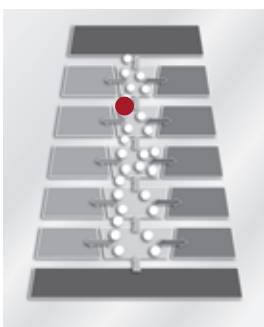
- Bewegungsbeschreibung**
- Stellen Sie bis zu fünf Schaumstoffblöcke vor der Grube auf (Abstände je nach Alter und Leistungsniveau).
 - Der Sportler überquert die Blöcke mit Steigesprüngen (s. Bild 1) im 3er- oder 5er-Rhythmus.
 - Der letzte Sprung erfolgt als Take-off in die Grube (s. Bild 2).

- Beachte**
- Wählen Sie die Abstände so, dass die Geschwindigkeit nicht zu hoch wird.



Stufe 4

Take-off mit Landung (4b)



- Bewegungsbeschreibung**
- Der Sportler springt aus kurzem Anlauf (maximal sieben Anlaufschritte) mit einem Take-off und Landung in die Grube (s. Bilder).

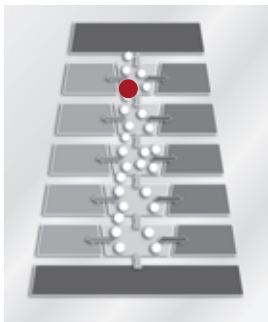
- Zweck/Ziel**
- Das Hauptaugenmerk liegt noch immer auf der korrekten Absprungposition mit schnellem Vorbringen des Schwungbeins, die jetzt aus leicht erhöhter Geschwindigkeit erreicht werden muss.

- Beachte**
- Das Landeverhalten hat noch einen eher untergeordneten Charakter.



Stufe 5

Weitsprung vom Kasten (5a)



Bewegungsbeschreibung

- Vor der Grube steht ein Kasten - deckel (maximale Höhe 10 Zentimeter), von dem der Sportler aus fünf bis sieben Anlaufschritten in die Grube springt (s. Bild).

Zweck/Ziel

- Durch die Erhöhung hat der Sportler mehr Zeit in der Luft und kann die Landung besser vorbereiten.

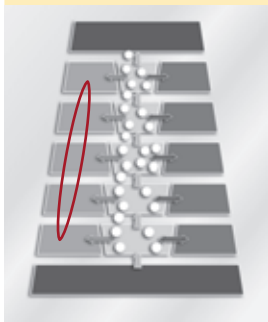
Beachte

- Achten Sie auf die Streckung im Absprung.
- Die Weiterführung dieser Stufe erfolgt mit Sprüngen ohne Erhöhung aus mittlerem und später aus langem Anlauf, um sich den Wettkampfanforderungen anzunähern.



Foto: Frank Müller

Koordinativer Stützfehler



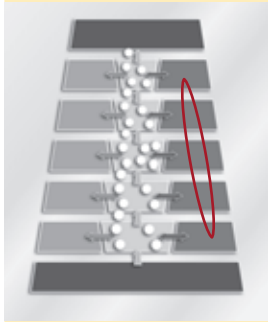
Zum koordinativen Stützfehler gehören Variationen der Übungen aus dem Grundfehler. Sie sollen auf der einen Seite die variable Verfügbarkeit entwickeln und auf der anderen Seite den individuellen Lernprozess durch die Verbesserung der zielgerichteten Bewegungssteuerung stärken.

Die Tabelle zeigt mehrere Variationsformen für das Weitsprungtraining und ihre Anwendungsmöglichkeiten in den einzelnen Stufen.

Übung

	Stufe 1	Stufe 2	Stufe 3	Stufe 4	Stufe 5
Imitationsübungen (beide Seiten)	x		x		
Sprungformen mit links und mit rechts	x		x		
Läufe über Markierungen		x			x
Sprünge auf unterschiedlichem Untergrund	x		x		x
Sprünge über Kasten- oder Mattentreppe	x		x	x	

Konditioneller Stützfehler



Übungen des konditionellen Stützfehler sind als Anwendungen der entsprechenden Übungsstufe zu verstehen. Sie verbessern durch die Wahl der Belastungskriterien und durch das Verändern der äußeren Bedingungen die konditionellen Fähigkeiten (hier in der Linie die Sprungkraft, die Sprungkraftausdauer und die Schnelligkeit) des Sportlers.

Es sei an dieser Stelle angemerkt, dass alle unterstützenden und ein Großteil der koordinativen Übungen auch mit konditionellem Schwerpunkt durchgeführt werden können. Dazu ist die Anzahl der Sprünge bzw. die Streckenlänge zu erhöhen. Auch Zusatzgewichte (z. B. durch Gewichtswesten) können den Übungen einen konditionellen Charakter geben.

Bei Umzug bitte neue Adresse an uns!



Liebe Abonnenten,
Sie wollen Ihre Zeitschrift nach einem Umzug ohne Unterbrechung weiterhin zugestellt bekommen? Dann teilen Sie uns bitte zum frühestmöglichen Zeitpunkt Ihre neue Adresse mit, denn ein Nachsendeantrag bei der Post umfasst stets samerweise nicht die Zustellung von abonnierten Zeitschriften! Also am besten gleich beim Verlag melden, sobald Ihre neue Adresse feststeht und ab wann sie gilt (bitte dabei die bisherige Anschrift und Ihre Kundennummer angeben).

Ihr Philippka-Sportverlag

Telefon: 0251/23005-15
E-Mail: abo@philippka.de
Fax: 0251/23005-99