



# ***C - Trainerlehrgang Bereich Sprung***







# Der Mensch springt für sein Leben gern



# Ablauf



- **13h30 Begrüssung + Vorstellung**

- **Theorie:**

- **1. Allgemeine und spezielle Sprungschule**

- 1a. Voraussetzungen
    - 1b. Basisbereich
    - 1c. Grundlegende Prinzipien



- **2. Leichtathletische Sprünge**

- 2a. Hauptprobleme
    - 2b. Weit- und Dreisprung spezifische Überlegungen

- **3. Gruppeneinteilung zur Praxisarbeit**

- Erläuterungen zur Gruppenarbeit







# Allgemeine und Spezielle Sprungschule

- **1a. Voraussetzungen:**

- **Sicherheit der Ausübenden durch:**

- » **Material**

- **Immer Matten (rutschfest, ohne Abstand) oder Sand (aufgegraben) oder Rasen (keine Kartoffelacker)**

- » **Technik**

- **Basiskönnen, Erlernbarkeit, Optimale Lernphasen**

- **Horizontale Sprünge, vertikale Sprünge, pliometrische Sprünge**

- » **Dosierung**

- **Belastung versus Überlastung**
      - **Anzahl der Sprünge pro Einheit pro Woche)**
      - **Intensität / Pausen**



# Allgemeine und Spezielle Sprungschule

- **1b. Basisbereich:**

- **Prophylaxe (Vorbeugung):**

- » **Fussmobilität + Fusstabilität**

- » - **dynamisch und passiv**

- » - **Eigenregie und Physiotherapie**

- » **Kräftigung aller sprungbeteiligten Gelenke**

- » - **unteres + oberes Sprunggelenk, Knie, Hüfte....? (mehr?)**

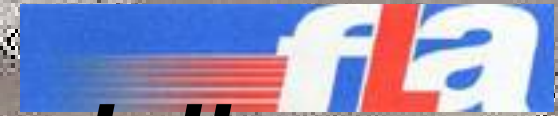
- » - **Krafttraining Eigengewicht, Deuserband, Theraband**

- » **Rumpfkraftigung**

- **damit Sprungkraft in Sprungweite oder Höhe umgewandelt werden kann**

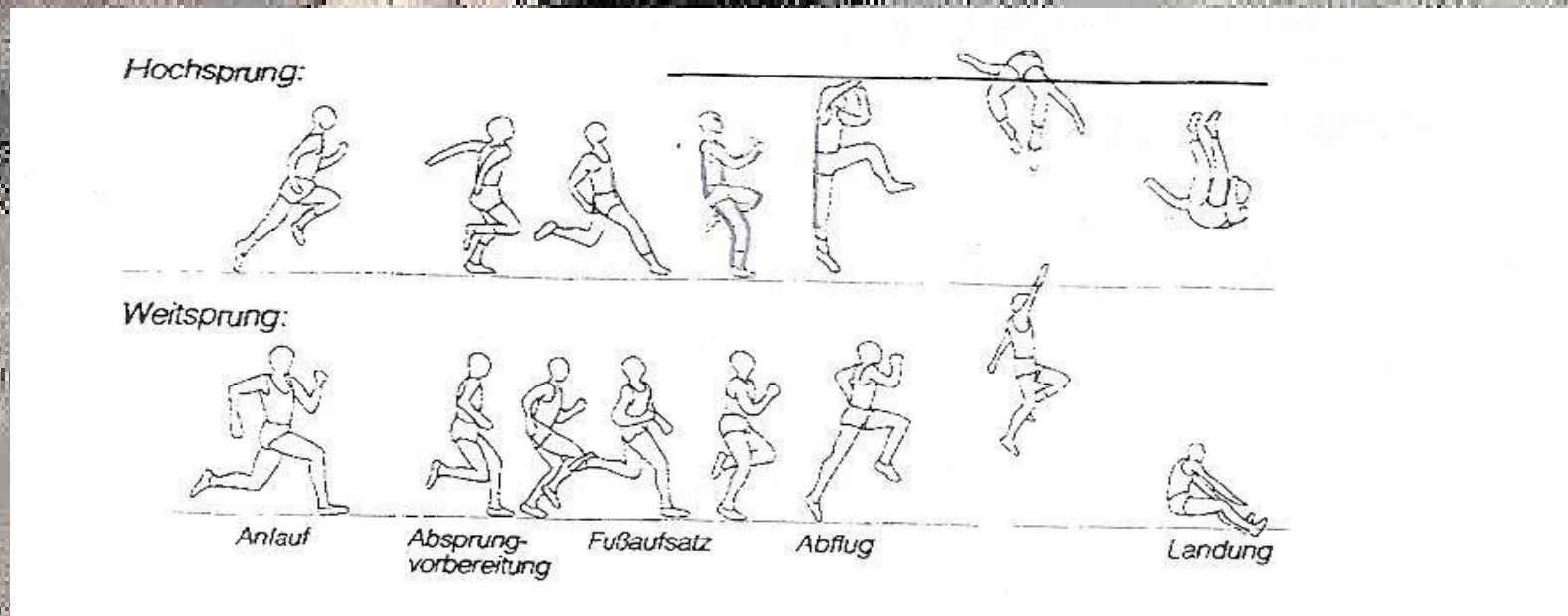
- **hauptsächlich diagonale Bauch und Rückenmuskulatur mit GKstabi**

- oder dynamischen Übungen ( Aufgepasst auf traditionelle Übungen!)



# Allgemeine und Spezielle Sprungschule

- **1c. Grundlegende Prinzipien bei LA-Sprüngen**  
**(aber auch Sprungschule)**



# - Sprungübergreifende Informationen:

- **Vergleich Hoch - Weit - (Dreisprung + Stabhochsprung) ==> Phasenstruktur**
- **Anlaufgeschwindigkeit + Rythmus + Technik**
- **Anlauf-Absprung Komplex**
- **Absprung**
  - Absprungfußposition zur Hüft-Schulter-Axe (prise d'avance des appuis \*)
  - Absprung-Sektor \*
  - Greifender Fußaufsatz \*
  - Bodenkontaktzeit
  - **Impuls (Körperstreckung)**
  - **Mobilisierung und dynamische Fixierung der Schwungelemente**
  - **Rotationsimpulse beim Absprung ==> Flugphase + Landung**
- **Mobilisierung und Fixierung des Beckens**
- **Konditionelle Faktoren**







# Zusammenfassung

- **Sprungabschnitte**

- Anlauf
- Absprung
- Flug
- Landung

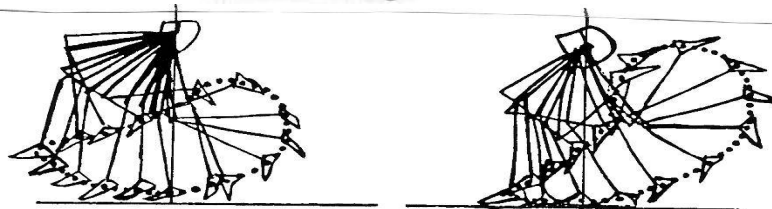
- **Sprungphasen**

1. Beschleunigungsphase
2. Absprungvorbereitungsphase
1. **Phase der Absprungsbeugung**
2. Phase der Absprungstreckung
1. Symmetrische Flugbahnphase
2. Landeanflugphase
1. Phase der Landepositionierung
2. Phase der Landedurchführung

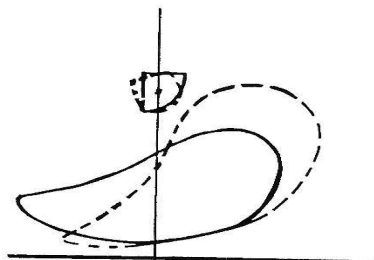




- **Mobilisierung und dynamische Fixierung der Schwungelemente**
- **Mobilisierung und Fixierung des Beckens**
- **Anlaufgeschwindigkeit + Rhythmus + Technik**
- **Anlauf-Absprung Komplex**
- **Konditionelle Faktoren**



Déplacement du membre inférieur par rapport au bassin :  
CYCLE ANTERIEUR      CYCLE POSTERIEUR

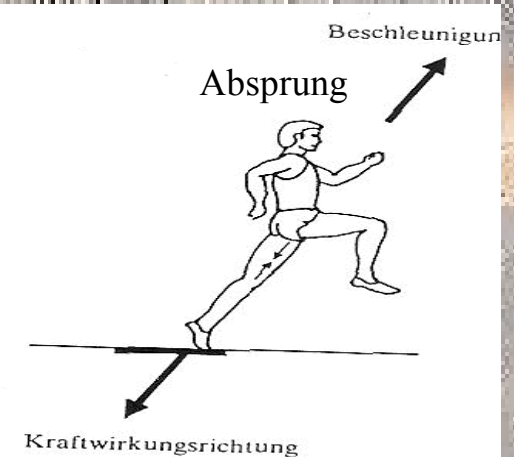
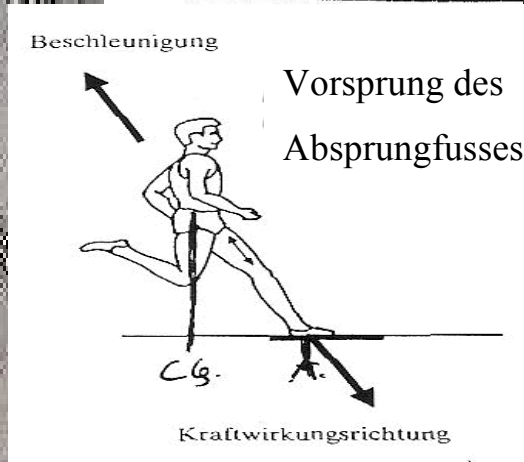
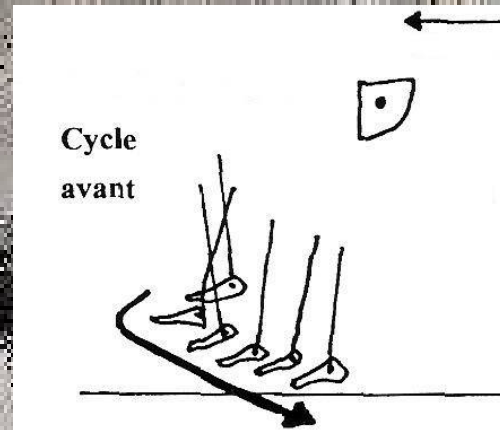
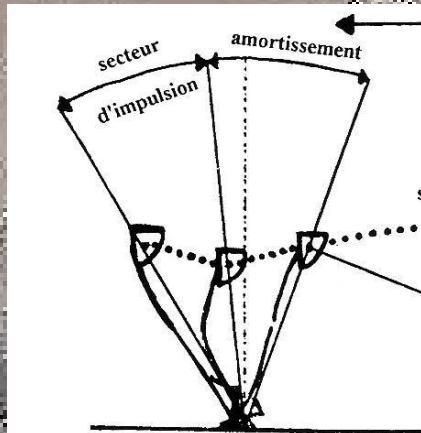


Tracé de la cheville en  
— CYCLE ANTERIEUR  
--- CYCLE POSTERIEUR



Gary M. Prior / ALLSPORT

- **Absprungfußposition zur Hüft- + Schulter- Achse (prise d'avance des appuis)**
- **Absprung-Sektor**
- **Greifender Fußaufsatz**



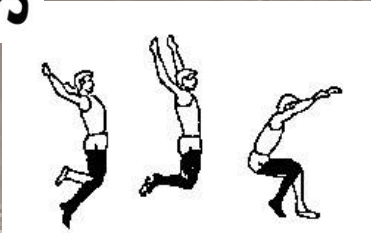
# Kontaktzeiten bei verschiedenen Disziplinen

Disziplin	Kontaktzeit (sec)
Sprint	0,09-0,11
Weitsprung	0,11-0,13
Dreisprung	0,10-0,12
Hop-Step	0,12-0,17
Disziplin	Kontaktzeit (sec)

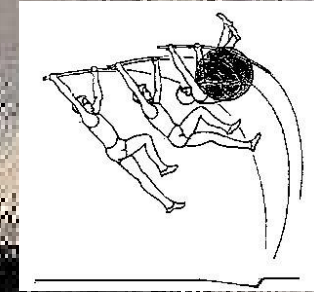




# **Rotationsimpulse beim Absprung ==> Flugphase + Landung**



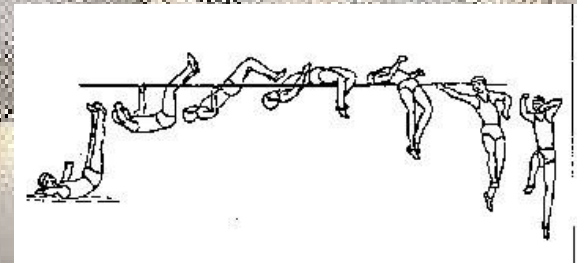
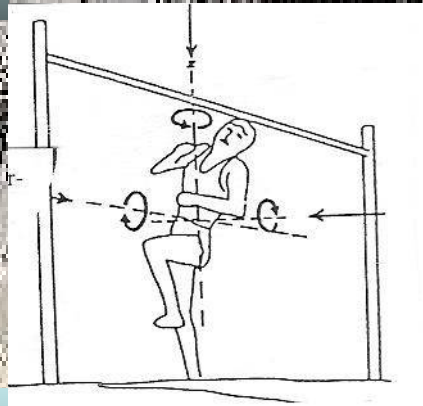
**Körperstreckung-  
Langsame Drehung**



**Verkürzung der  
Hebel - schnelle  
Drehung**



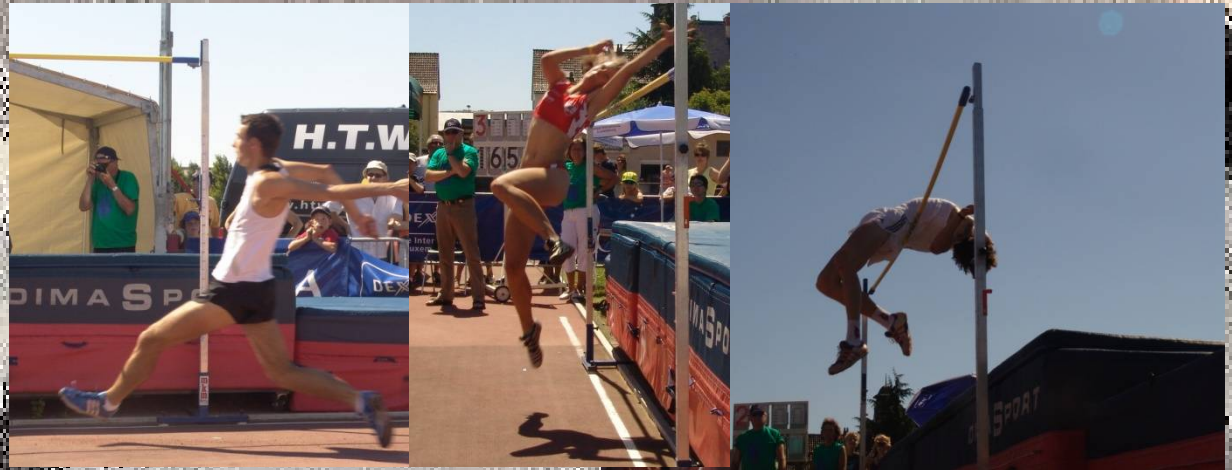
**Arme und Beine  
drehen nach vorne  
- Rumpf dreht nach  
hinten**





# 2. Leichtathletische Sprünge

- Hochsprung



- Stabhochsprung



## 2a. Hauptprobleme

- Das Hauptziel ist mit den gegebenen technischen Anweisungen und Regeln, soweit als möglich zu springen. Der Trainern sollte das Augenmerk auf zwei fundamentale Punkte richten:
  - **Technik fordern und nicht Anlaufgeschwindigkeit maximieren**
  - **Die optimale Verbindung zwischen Anlauf und Absprung fördern**



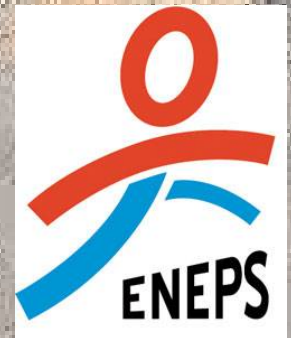


# Sprungdisziplinen

- Weitsprung



- Dreisprung



# Weit + Dreisprungtechnik

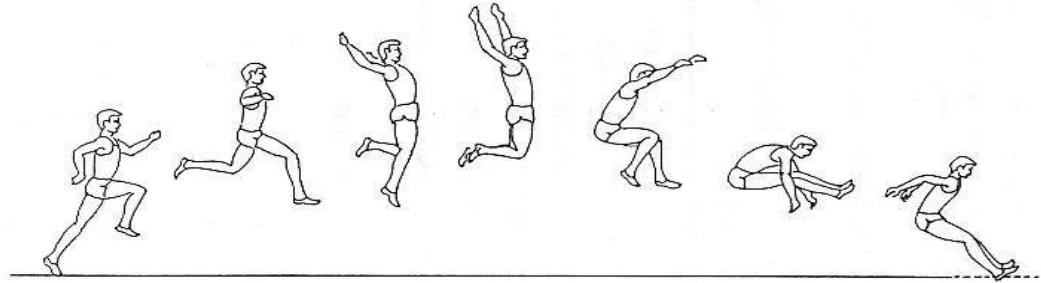


Abb. 3: Hangsprungtechnik

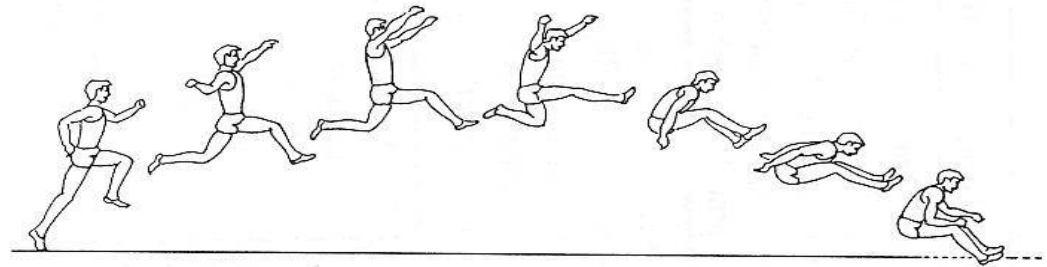


Abb. 2: Schrittsprungtechnik

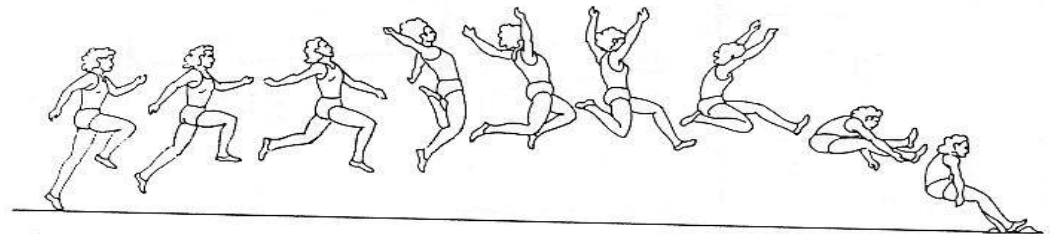


Abb. 4: Laufsprungtechnik



# Weit + Dreisprungtechnik



youtube - carl lewis - long jump - slow motion

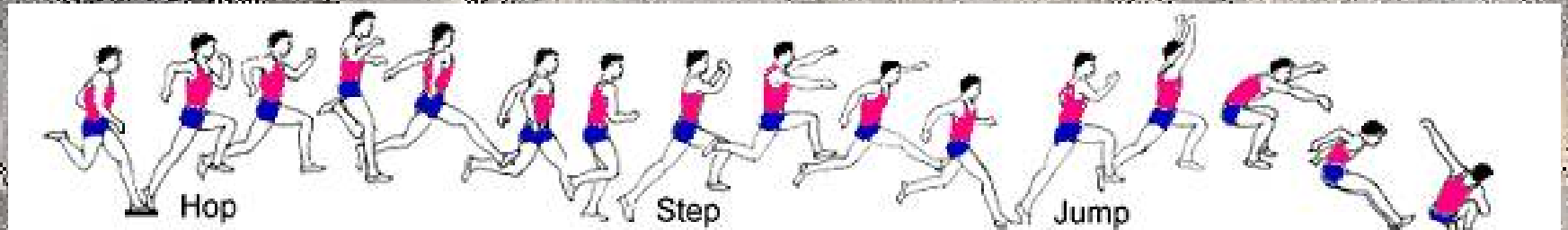




# Weit + Dreisprungtechnik

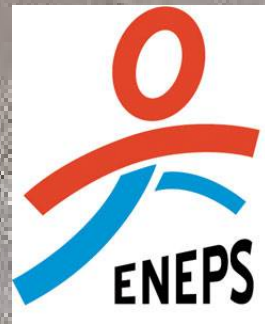


RD





# Weit + Dreisprungtechnik



Athletics - Goteborg 1995 - Jonathan Edwards - Finland.mpg

Athletics - Goteborg 1995 - Jonathan Edwards - Finland.mpg

Athletics - Triple Jump - Jonathan Edwards - 18.29m - slow motion by SIZIY

# Methodik Weitsprung + Dreisprung

## Methodische Vorgehensweise

**Weitsprung  
(vom vielfältigen  
in die Weite  
springen zum  
Weitsprung)**

- Take - off Sprünge.
- Schrittweltsprung
- Landeverhalten
- Laufsprungsschulung
- Anlaufschulung





# **Methodik Dreisprung + Weitsprung**

## **Methodische Vorgehensweise**

### **Dreisprung (von den Mehrsprüngen zum Dreisprung)**

- **Sprunglauf**
- **Wechselsprünge**
- **Einbeinsprünge**
- **Hop-Step  
Übergang**
- **Dreisprung-  
Rhythmus -  
Übungen**





# Vorbeugende Massnahmen

- Rumpfkraft
  - Ganzkörperstabi, Bauch und Rücken **Diagonale vor geraden Bauchmuskeln**
- Sprungkraft
  - Horizontalsprünge (Sprunglauf, Wechselsprung)**
  - Vertikalsprünge (Treppen-, Hütchen-, Hürdensprünge)**
  - Pliometrische Sprünge (leicht reaktiv bis zu Tiefsprüngen)**
- Stabilisierung
  - **Fusstabi, Knie, Hüftstabi**
- Beweglichkeit
  - **Ein dehnbarer Muskel entwickelt mehr Kraft durch einen grösseren Weg**
- Allg. Koordination hin zur Zieltechnik
  - Standsimulationen, Zerlegung der Technik, Erlernen einzelner Elemente



## 1c. Gruppeneinteilung zur Praxisarbeit

Wir benötigen 4 gleichgrosse Gruppen, die gemeinsam eine Vorbereitung von maximal 30 Minuten zu ihrem Thema haben

### Erläuterungen zur Gruppenarbeit

Weitsprung (Jugendgruppe 14 Jahre. Basiskenntnisse im Weitsprung sind vorhanden) + Dreisprung (Einführung erstes bis 6tes Training)

Aufwärmen allgemein und spezifisch

Gruppe 1

Technikteil: Weitsprung zum Schrittweitsprung

Gruppe 2


Technikteil: Hinführung zum Dreisprung

Gruppe 3

Horizontale Sprungformen

Gruppe 4



- 
- *Danke fürs geduldige Zuhören, wir sehen uns dann in 15 Minuten unten in der Halle*

**Pause**

- **15h15 Vorbereitung der Aufgaben nach  
des vorhandenen Materials**
- **15h45 Gruppe 1**
- **16h00 Gruppe 2**
- **16h15 Gruppe 3**
- **16h30 Gruppe 4**
- **17h00 Kurze Nachbesprechung**
- **17h20 Methodologische Reihenfolge  
Weit+Drei**
- **17h55 Schlusswort**