

Der Weitsprung

Aus- und Weiterbildung für Vorturner

Phasen im Weitsprung:

Anlauf - Aufsetzen des Sprungbeins - Amortisationsphase - Absprungbewegung - Flugphase - Landung

Anlauf:

Der Anlauf beim Weitsprung ist ein Steigerungslauf aus dem Hochstart. Das Ziel ist es, eine optimale Geschwindigkeit zu erreichen. Der Anlauf sollte eine Länge von 40-45m bei Männern und 35-40m bei Frauen haben. Die Frequenz und Länge der Anlaufschritte des Springers nehmen bis zur Absprungvorbereitung zu. Dabei richtet sich der Rumpf allmählich auf. Während der letzten drei bis fünf Schritte bereitet sich der Springer auf das Umsetzen des Anlaufs (horizontale Komponente) in den Absprung (vertikale Komponente) vor. Er muss darauf achten, dass die Geschwindigkeit nicht geringer wird.

Die Weitsprungleistung hängt 2/3 vom Anlauf und nur 1/3 von der Sprungkraft ab. Der vorletzte Schritt sollte länger sein als der letzte, weil der Körperschwerpunkt ein wenig gesenkt und damit der vertikale Kraftstoß durch einen längeren Beschleunigungsweg vergrößert wird.

Aufsetzen des Sprungbeins:

Das Aufsetzen hat eine besondere Funktion für einen effektiven Absprung, es entscheidet nämlich weitgehend seine räumliche und dynamische Gestaltung. Nach dem Absprung ist die Bahn des Körperschwerpunktes nicht mehr beeinflussbar. Das Sprungbein des Springers ist fast gestreckt. Der Rumpf richtet sich leicht auf und zeigt eine geringe Rücklage. Der Kopf ist aufrecht und der Blick geradeaus gerichtet.

Amortisationsphase:

Die Amortisationsphase, ist die Übergangsphase von Anlauf zum Absprung. Der ganze Fuß setzt auf, es folgt ein Nachgeben im Fuß- und im Kniegelenk. Der Körperschwerpunkt bewegt sich über den Stützpunkt des Absprungbeins. Die Arme und Beine machen eine entgegengesetzte Bewegung zueinander. Der Arm der Sprungbeinseite wird nach vorn, der Arm der Schwungbeinseite nach hinten genommen. In dieser Phase ist es wichtig, dass der Rumpf aufrecht ist.

Absprungbewegung:

Die Absprungbewegung wird charakterisiert durch einen aufrechten Oberkörper, Armeinsatz, Schwungbeineinsatz und Absprungstreckung. Der aufrechte Oberkörper und eine leichte Rücklage gewährleisten, dass der Körperschwerpunkt annähernd zentral getroffen wird. Die Arme schwingen über den Kopf nach hinten oben, somit wird die Absprungbewegung unterstützt. Der Schwungbeineinsatz und der Armeinsatz werden energisch abgebremst. Der Schwungbeineinsatz erfolgt bis zur Waagerechten, der Armeinsatz bis in Augenhöhe. Als Letztes der Absprungbewegung erfolgt die Absprungstreckung im Hüft-, Knie-, und Fußgelenk.



hernd zentral getroffen wird. Die Arme schwingen über den Kopf nach hinten oben, somit wird die Absprungbewegung unterstützt. Der Schwungbeineinsatz und der Armeinsatz werden energisch abgebremst. Der Schwungbeineinsatz erfolgt bis zur Waagerechten, der Armeinsatz bis in Augenhöhe. Als Letztes der Absprungbewegung erfolgt die Absprungstreckung im Hüft-, Knie-, und Fußgelenk.

Flug:

Nach dem Absprung kann der Springer die Flugkurve des Körperschwerpunktes nicht mehr verändern. Die Arme und

Beinbewegung während der Flugphase dienen der Erhaltung des Gleichgewichts und der Landung. Die Laufsprungtechnik hat sich von allen Sprungtechniken am vorteilhaftesten erwiesen, weil sie einen zweckmäßigen Übergang vom Absprung in den Flug ermöglicht.

Flugphase: Schrittsprungtechnik

Der Springer setzt seine Laufbewegung im Flug weiter. Er macht in der Regel 2 ½ Schritte.

Das Schwungbein wird nach vorn oben geführt. Das Sprungbein ist gestreckt und hinter dem Rumpf. Der Unterschenkel hängt herab und der Oberschenkel ist fast parallel zum Boden. Die Laufschriffe des Springers werden von entgegengesetzten Kreisbewegungen der Arme begleitet. Dieses Kreisen der Arme dient zur Erhaltung des Gleichgewichts. Der Oberkörper ist leicht in einer Rücklage und wird erst bei der Landung nach vorne gebracht. Die Rücklage des Oberkörpers erleichtert die Vorbereitung der Landung, weil die Beine unbehindert vor hoch angehoben werden können. Der halbe Schritt kommt zustande, indem man das Schwungbein nach dem Schrittwechsel vorbringt.

Landung:

Das Ziel der Landung ist es, eine volle Ausnutzung der Flugkurve zu erreichen. Die Landung ist durch eine Klappmesserhaltung gekennzeichnet. Mit der Bodenberührung wird das Becken nach vorn geschoben und in den Knien nachgegeben, die Arme schwingen wieder etwas nach vorn. Eventuell kann der Körper zur Seite geworfen werden, um ein Zurückfallen zu verhindern.

Sprungschulung mit Reifen oder Fahrradschläuchen

(für Anfänger)

Zielsetzung

Verbesserung Sprungkraft, Koordination, Kräftigung Sprunggelenk (Verletzungsprophylaxe)

Beschreibung

Die Reifen oder Fahrradschläuche (6-8 Stück) werden in unregelmäßigen Abständen in einer Reihe (evtl. zwei Reihen) auf den Hallenboden gelegt. Die Schüler springen durch die Reifen. Auf dem Rückweg gehen - aktive Erholung.

Aufgaben:

- In jeden Reifen einen Fuß (laufen).
- In jeden Reifen einen Fuß, so schnell wie möglich (laufen).
- In Zwischenräume springen (nicht in Reifen!).
- Auf einem Bein in jeden Reifen springen.
- In jeden Reifen einen Fuß (rückwärtslaufen).
- Kreuzspringen (Beginn: linker Fuß in rechten Reifen).
- Einbeinspringen mit Zwischenhupf (Sprungbein wechselt).
- Einbeinsprünge: rechts, rechts, Schlussprung.
- Einbeinsprünge: links, links, Schlussprung.
- Einbeinsprünge: links, links, rechts, Schlussprung.
- Hopserhüpfen

Weitere Möglichkeiten:

- Form Kreativ-Kognitiv:
- Springen in Kleingruppen, jede Gruppe hat 4 Reifen in einer Reihe. Ein Schüler springt eine Sprungkombination vor, alle anderen versuchen dieselbe Kombination nachzuspringen (z.B. links, links, Hampelmann, 1/2 Drehung).

Sprungschulung mit Matten

(für Anfänger)

Aufgaben: (Mattenbahn 4-6 rutschfeste Matten)

- Fußgelenklauf (Skipping aus dem Fußgelenk)
- Kniehebellauf (Skipping): Knieheben bis zur Horizontalen
- Hopserhüpfen: Kräftiger Armeinsatz
- Hopserhüpfen: Mit Schwerpunkt Springen in die Höhe
- Fußballenlauf: Laufen nur auf den Fußballen, Vorspannung, aktives Abstoßen

Sprungläufe:

- Schwerpunkt Technik: Lange Flugphase, Schwungbein bis zur Waagrechten bringen, Armeinsatz.
- Wie viele Laufsprünge brauchst du für die ganze Mattenbahn?
- Schaffst du es auch mit einem Laufsprung weniger?

Einbeinsprünge:

- 3 – 6 Sprünge rechtes Bein
- 3 – 6 Sprünge linkes Bein

Einbeinsprünge:

- links, links, rechts, rechts, links, links, rechts, rechts,
- links, links, rechts, Schlussprung, links, links,
- rechts, rechts, links, Schlussprung, rechts, rechts,

Froschhüpfen hoch: Ausgangslage leicht in Knien. Mit den Armen Schwung holen.

