

Der „Rollende“ Fußaufsatz

Ein zentrales Element in der allgemeinen Methodik des Sprungtrainings ist das Erlernen des „Rollenden“ Fußaufsatzes. Dabei wird der Fuß durch das Anziehen der Fußspitze bis zum Bodenkontakt zunächst über die Ferse aufgesetzt und danach in einer leicht abklappenden Bewegung über den Boden abgerollt. Der Fuß setzt also nicht „flach“ auf.

Die angezogene Fußspitze bewirkt eine Vorspannung der Plantarfaszie, einer Sehnenplatte die sich unter dem Fuß von der Ferse zum vorderen Fußballen zieht und das Absinken des Fußgewölbes verhindert. Das nachfolgende segmentale Abrollen dient der Aufrechterhaltung dieser Spannung und wirkt damit wie eine Verschraubung des Fußgewölbes. Das stabilisiert den Fußaufsatz und verhindert ein laterales Abkippen des Fußes. Durch den „rollenden“ Fußaufsatz werden zudem der optimale Einsatz und die Ansteuerung der hinteren Streckerkette (Ischiocrurale und Gluteus) der Muskulatur geschult. Nicht zuletzt dient der korrekte Fußaufsatz der Verletzungsprophylaxe und verhindert Knochenhaut- und Patellasehnenreizungen, die häufig durch einen zu „spitzen“, ballenbetonten Fußaufsatz verursacht werden können.

Zum Erlernen des „rollenden“ Fußaufsatzes bieten sich im Training „kleine“ Sprünge in diversen Ausführungsvarianten an. Dabei werden Sprünge mit kleiner Sprungamplitude in Höhe und Weite in den drei Bewegungsrichtungen (vorwärts, rückwärts, seitwärts) eingesetzt, die sowohl ein- als auch beidbeinig durchgeführt werden können.

In dieser Übungsform erlernt der Athlet neben dem „rollenden“ Fußaufsatz die Motorik der drei Phasen eines Sprungs - Landung, Amortisation und Streckung - und wird zudem in der Wahrnehmung der Körperhaltung (Becken, Kopf, Schulter- und Hüftachse) und der unteren Extremitäten geschult. Ein besonderes Augenmerk sollte vom Trainer auf die Amortisation in den Gelenken der unteren Extremitäten (Hüfte, Knie und Fußgelenk) gelegt werden. Der Zusatznutzen und Transfer für Lauf- und Sprintbewegungen liegt auf der Hand.

Nachfolgend zeige ich einen exemplarischen Sprungzirkel für „Kleine“ Sprünge, wie er bei mir in allen Trainingsphasen zum Einsatz kommt. Wiederholungen und Längen können altersspezifisch oder individuell angepasst werden und sollten Bereich von 1-2 Wiederholungen über 10-20m liegen.

Sprungzirkel „Kleine Sprünge“	
Einbeinsprünge Vorwärts	Beidbeinsprünge Rückwärts
Einbeinsprünge Rückwärts	Einbeinkombisprünge L-L-R-R
Beidbeinsprünge Vorwärts	Einbeinsprünge Seitlich

Um den Einstieg in die „kleinen“ Sprünge zu erleichtern, findet sich unter der Rubrik „Videos“ ein Videozuschnitt von „kleinen“ Sprüngen in der einbeinigen Ausführung.