

## 6 Weit- / Dreisprung

Horizontalsprung

„Kleine“ Sprünge

Nr. 01



Aufbau (ggf., sofern Geräte verwendet werden)

- Markierungsscheiben für die gewählte Distanz

Bewegungsbeschreibung

- Kleine Sprünge mit niedriger Sprungamplitude in Höhe und Weite
- Der Fuß wird durch das Anziehen der Fußspitze bis zum Bodenkontakt zunächst über die Ferse aufgesetzt und danach in einer leicht abklappenden Bewegung über den Boden abgerollt.

Variationen (optional)

- Einzelsprünge in Serie mit Pausen zum nächsten Sprung oder als kontinuierliche Sprungbewegung
- Ein- und Beidbeinige Ausführung und Variation der Sprungamplituden nach Lernfortschritt
- Die Sprünge können in den drei Bewegungsrichtungen vorwärts, rückwärts und seitwärts ausgeführt werden.
- Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, können die Sprünge auch mit einem Medizinball in den Händen durchgeführt werden. Der Medizinball kann variabel vor, hinter, über oder seitlich vom Körper getragen werden.
- Durch Kombination der aufgeführten Variationen können Sprungzirkel individuell zusammengestellt werden.

Knotenpunkte / Beobachtungsschwerpunkte

- Leiser, „abrollender“ Fußaufsatz
- Timing der Gelenkamortisation bei der Landung (synchron, harmonisch) und Streckung (von proximal nach distal)
- Geradliniger, kontrollierter Fußaufsatz
- Synchronität von Arm- und Beinbewegung

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Erlernen der drei Phasen eines Sprungs: Landung, Amortisation und Streckung. Schulung der Selbstwahrnehmung der Körperhaltung und Positionen der Gliedmaßen der unteren Extremitäten. Vorbereitung für größere plyometrische Sprünge.



#### Aufbau (ggf., sofern Geräte verwendet werden)

- Markierungsscheiben für die gewählte Distanz.

#### Bewegungsbeschreibung

- Hopserlauf mit dynamischer Bewegung der aktiven Schwungelemente (Bein, Arm) im Absprung

#### Variationen (optional)

- Zur Rhythmusschulung und Bewegungsanbahnung sollte zunächst vom Gehen mit „abrollendem“ Fußaufsatz in den Hopserlauf mit niedriger Sprungamplitude übergegangen werden. Anschließend kann die Sprungamplitude nach Ausführungsfortschritten kontinuierlich gesteigert werden.
- Die Sprünge können geschwindigkeits- (horizontal) oder höhenbetont (vertikal) ausgeführt werden. Das Schwungbein „blockt“ in der vertikalen Ausführung im 90° Winkel zum Boden und in der horizontalen Variante im 45° Winkel.
- Einseitige (links oder rechts) Betonung.
- Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, können die Sprünge auch mit einem Medizinball haltend durchgeführt werden.

#### Knotenpunkte / Beobachtungsschwerpunkte

- Leiser, „abrollender“ Fußaufsatz etwas vor dem KSP bei normaler Bewegungsgeschwindigkeit
- Timing der Gelenkamortisation bei der Landung (synchron, harmonisch)
- Vollständige Streckung im Hüft-, Knie- und Fußgelenk (von proximal nach distal) im Absprung
- Aufrechte Körperposition
- Synchronität von Arm- und Beinbewegung und gleichzeitiges abruptes „Blocken“ (Einfrieren der Bewegung) am Ende der Streckbewegung.

#### Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Rhythmusschulung und Anbahnen einer Sprungbewegung mit steuerbarer Ausführungsgeschwindigkeit.
- Timing und Synchronität der Arm- und Beinbewegung



#### Aufbau (ggf., sofern Geräte verwendet werden)

- Markierungsscheiben für die gewählte Distanz.

#### Bewegungsbeschreibung

- Kontinuierliche, horizontal orientierte Sprünge mit links und rechts.

#### Variationen (optional)

- Beim Erlernen der Grundform sollte der Sprunglauf aus dem Stand mit flacher Ausführung und kleiner Sprungamplitude erfolgen.
- Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, können die Sprünge aus dem Angehen oder aus kurzem Anlauf durchgeführt werden, die Sprungamplitude kann dabei schrittweise vergrößert werden.
- Die Sprünge können geschwindigkeitsbetont, d.h. mit dem Fokus auf dem Erreichen einer hohen Horizontalgeschwindigkeit, ausgeführt werden („Speed Bounds“). Dabei werden die Kontaktzeiten bewusst kurz gehalten. Optional ist ein fließender Übergang in das Sprinten.
- Weitere Variationen sind Sprungläufe an einer leichten Steigung oder auf breiten Treppenstufen, mit Markierungen als Orientierung für die Sprunglänge und Sprungläufe an der Grube mit Landung.

#### Knotenpunkte / Beobachtungsschwerpunkte

- Leiser, „abrollender“ Fußaufsatz etwas vor dem KSP bei normaler Bewegungsgeschwindigkeit
- Vollständige Streckung im Hüft-, Knie- und Fußgelenk (von proximal nach distal) im Absprung
- Leichte Oberkörpervorlage
- Synchronität von Arm- und Beinbewegung und gleichzeitiges abruptes „Blocken“ (Einfrieren der Bewegung) am Ende der Streckbewegung.

#### Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Einfache Sprungform mit hoher Variabilität und horizontaler Ausführung.
- Die i.d.R. längeren Kontakt- und Flugzeiten im Sprunglauf erleichtern den Athleten technische Elemente, wie z.B. das „Timing“ des Bodenkontakts, den Absprung und die Körperposition zu erlernen und ein „Sprunggefühl“ zu entwickeln.



#### Aufbau (ggf., sofern Geräte verwendet werden)

- Fünf bis Sechs keine Hürden/ Wickets/ andere Hindernisse werden in einer Reihe hintereinander mit gleichen Abständen aufgestellt.

#### Bewegungsbeschreibung

- Nach dem Beherrschen von kleinen Sprüngen in der Ebene, kann der Schwierigkeitsgrad und die Intensität durch den Einsatz von kleinen Hindernissen erhöht werden. Der Athlet\*in beginnt aus dem Stand oder dem Angehen und springt beidbeinig durch die Hindernisse. Zu Beginn sollten aneinandergereihte Einzelsprünge durchgeführt werden, d.h. der Athlet\*in kommt nach der ganzsohligen Landung in den Stand und springt danach über das nächste Hindernis.

#### Variationen (optional)

- Zur Erhöhung des Schwierigkeitsgrads kann die Übung auch einbeinig ausgeführt werden. Bei dieser Form ist auch ein Beinwechsel möglich. Beispielsweise kann als Vorbereitung auf den Dreisprung ein Doppeldreisprung (L-L-R-L-L-R oder R-R-L-R-R-L) mit sechs Wickets durchgeführt werden.
- Nach Erlernen der Grundform können die Hindernisse auch ohne Pausen kontinuierlich übersprungen werden.
- Der Auftakt kann aus einem kurzen Anlauf ausgeführt werden.
- Variation des Untergrunds. Empfohlen wird mit einem weichen Untergrund zu beginnen.
- Die Abstände zwischen den Hindernissen können vergrößert werden, ebenso die Anzahl der Hindernisse. 2-3 Fuß Abstand mit 5-6 Wickets sind ein guter Startpunkt.
- Die Verwendung von höheren Hindernissen (wie Hürden). Ist jedoch in der U16 nicht zu empfehlen, da die Übungsbelastung bei der Landung zu intensiv ist.

#### Knotenpunkte / Beobachtungsschwerpunkte

- Siehe Übung 01 - „Kleine Sprünge“
- Insbesondere der „abrollende“ Fußaufsatz ist deutlich schwerer als in der Grundform der „kleinen Sprünge“. Nicht gewollt ist ein lauter, schlagender Fußaufsatz.

#### Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Erhöhung des Schwierigkeitsgrads der „Kleinen Sprünge“ nach Erlernen der Grundform
- Die Übung bietet viele Variationsmöglichkeiten, die eine Vielzahl von Schwierigkeitsgraden und Intensitäten ermöglichen. Die Ausführung und der Aufbau kann damit sowohl an den Lernfortschritt als auch an die gewünschte Belastungsintensität verschiedener Altersklassen anpassen werden.

**Galoppsprünge - Vorbereitung Weitsprung**

**Nr. 05**



**Aufbau (ggf., sofern Geräte verwendet werden)**

- Markierungsscheiben für die gewählte Distanz, kleine Hindernisse (Minihürden, BlockX, Bananenkisten) oder Abstandsmarkierungen (Seile, Markierungsscheiben)

**Bewegungsbeschreibung**

- Sprungserie aufeinanderfolgende Absprünge im freien Raum oder über kleine Hindernisse zur Schulung des Absprungrhythmus.

**Variationen (optional)**

- Zu Beginn sollten die Sprünge aus niedrigen Geschwindigkeiten (Stand, Angehen) mit flacher Ausführung und kleiner Sprungamplitude erfolgen.
- Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, können die Sprünge aus kurzem Anlauf (4-6 Anlaufschritte) durchgeführt werden, die Sprungamplitude kann dabei schrittweise vergrößert werden.
- Die Sprünge können geschwindigkeitsbetont, d.h. mit dem Fokus auf dem Erreichen einer hohen Horizontalgeschwindigkeit, oder auch höhenbetont zur Schulung eines hohen Vertikalimpulses ausgeführt werden.
- Durch räumliche Abstandsvorgaben bei der Verwendung von kleinen Hindernissen (z.B. Wickets, BlockX) werden die Sprunglängen und damit auch der Sprungrhythmus vorgegeben.
- Weitere Variationsmöglichkeiten sind: Sprünge mit und/ohne Sprungbeinwechsel, unterschiedliche Anzahl von Zwischenschritten bis zum nächsten Sprung und eine mögliche Ausführung in der Kurve (-> Anbahnung Hochsprung).

**Knotenpunkte / Beobachtungsschwerpunkte**

- Leiser, „abrollender“ Fußaufsatz
- Vollständige Streckung im Hüft-, Knie- und Fußgelenk im Absprung
- Absprungrhythmus
- Landeverhalten
- Synchronität von Arm- und Beinbewegung und gleichzeitiges abruptes „Blocken“ am Ende der Streckbewegung.

**Motorische und psychosoziale Zielsetzungen**

- Die Übung ist als eine Serie von aneinandergereihten Absprüngen zu betrachten, deren Hauptzielsetzung die Schulung eines schnellen Absprungrhythmus (Landung->Absprung) bei horizontaler Ausführung ist.
- Trainer sollten neben dem Rhythmus insbesondere auf alle wesentlichen Merkmale von Sprüngen (Oberkörperposition, dynamische und synchrone Arm- und Beinbewegung im Absprung und das „Einfrieren“ der Position nach dem Absprung) achten.



Aufbau (ggf., sofern Geräte verwendet werden)

- Nicht notwendig

Bewegungsbeschreibung

- Take-Offs an der Grube aus 6-7 Anlaufschritten

Variationen (optional)

- Schulung der peripheren Wahrnehmung des Absprungbalkens. Trainingsziel ist dabei das die Brettgenauigkeit. Der Athlet bekommt die Aufgabe seine Schritte bis zum Absprung so anzupassen, dass der Sprung gültig ist. Die Ablaufmarke des Athleten kann zur Erhöhung des Schwierigkeitsgrades in beide Richtungen variiert werden.

Knotenpunkte / Beobachtungsschwerpunkte

- Aufrechte Oberkörperposition auf den beiden letzten Schritten.
- Fließender Übergang vom Anlauf in die Absprungvorbereitung der letzten zwei Schritte ohne gezielten, bewussten Rhythmuswechsel. Dieser ist das Resultat des ganzsohligen Fußaufsatzes im vorletzten Kontakt.
- „Abrollender“ oder flacher Fußaufsatz beim vorletzten Kontakt ohne bewusste Absenkung des Körperschwerpunkts.
- Aktiver Absprung im Sinne eines „Überlaufen“ des Absprungbalkens.
- Dynamische Bewegung des Schwungbeins und hohe Synchronität mit der Armbewegung.
- „Blocken“/ „Einfrieren“ der Absprungposition nach Verlassen des Absprungbalkens.

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Neben den vorbereitenden Sprungübungen, ist es essentiell, das Athleten\*innen viele Absprünge an der Grube machen. Für einen hohen Transfer zur Wettkampfform ist es wichtig, dass sich der Athleten in den letzten 2-3 Anlaufschritten in einer aufrechten Oberkörperposition befindet.
- Das Training aller elementaren Technikbestandteile (s. unter Beobachtungspunkte) kann durch eine vergleichsweise hohe Anzahl von Sprüngen sehr effektiv geschult werden. Um eine Überforderung zu vermeiden, sollten der Fokus immer auf ein bis zwei Technikelemente gelegt werden.
- Oberste Priorität sollte dabei zunächst das Erreichen einer aufrechten Oberkörperposition 2-3 Schritte vor dem Absprung haben.



#### Aufbau (ggf., sofern Geräte verwendet werden)

- Die Sprünge können sowohl auf der Bahn als auch an der Grube durchgeführt werden.

#### Bewegungsbeschreibung

- Zum Erlernen dieser Sprungform sollten die Sprünge zunächst mit einem vertikalen Fokus, einer geringen Sprungamplitude in Höhe und Weite aus dem Stand durchgeführt werden.
- Das Schwungbein ist gestreckt und wird während der Ausführung leicht vor dem Körper gehalten. Das hat den Vorteil, dass die Beckenposition neutral bleibt.
- Die Bodenkontakte sind wie bei allen anderen Sprungformen abrollend.
- Nach Lernfortschritten kann die vertikale Sprungamplitude vergrößert werden. Anschließend werden die Sprünge schrittweise horizontaler ausgeführt.
- Das Schwungbein sollte dabei möglichst gestreckt bleiben und als „langes Pendel“ das Sprungbein unterstützen.

#### Variationen (optional)

- Der Untergrund kann variiert werden. Empfohlen wird mit einem weichen Untergrund zu beginnen.
- Der Auftakt ist ein wichtiges Element um die Bewegungsgeschwindigkeit und damit auch den Schwierigkeitsgrad der Übung zu steuern. Nach der Ausführung aus dem Stand, kann der Auftakt aus dem Angehen erfolgen und danach aus einem kurzen Anlauf.

#### Knotenpunkte / Beobachtungsschwerpunkte

- Der Fußaufsatz.
- Die Amortisation beim Bodenkontakt und die Streckbewegung am Ende des Kontakts.
- Die lange Pendelbewegung des Schwungbeins.
- Die Unterstützung des Sprungs durch die Armbewegung.
- Die Beckenposition (gewünscht ist eine möglichst neutrale Position).
- Die aufrechte Position des Oberkörpers.

#### Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Eine systematische Vorbereitung auf den Dreisprung geht nur über das Erlernen von Einbeinsprüngen.
- Die Horizontalgeschwindigkeit der Sprünge ist das entscheidende Steuerelement und sollte nach Lernfortschritt schrittweise erhöht werden. Um den Athlet\*in systematisch auf den „Hop“ des Dreisprungs vorzubereiten, ist eine flache Ausführung der Einbeinsprünge mit geringem Verlust an Horizontalgeschwindigkeit anzustreben.



#### Aufbau (ggf., sofern Geräte verwendet werden)

- Die Sprünge können an der Grube oder auf der Laufbahn durchgeführt werden. Eventuell Markierungshütchen für die gewählte Übungsdistanz.

#### Bewegungsbeschreibung

- Beim Doppelwechsler springt der Athlet zweimal in Folge mit links und rechts.
- Die Sprünge sollten zunächst mit einem vertikalen Fokus, einer geringen Sprungamplitude in Höhe und Weite und aus dem Stand durchgeführt werden.
- Die Bodenkontakte sind wie bei allen anderen Sprungformen abrollend.
- Nach Lernfortschritten kann die vertikale Sprungamplitude vergrößert werden. Anschließend werden die Sprünge schrittweise horizontaler ausgeführt.
- Bei der Einführung der Übung sollte zur Schulung einer neutralen Beckenposition das Schwungbein gestreckt vor dem Körper gehalten werden und während der Sprünge nur minimal „pendeln“.
- Das Sprungbein arbeitet ebenfalls zunächst (fast) gestreckt und ohne bewusste Unterfersbewegung nach dem Lösen des Bodenkontakts.
- Beim Übergang zu einer mehr horizontalen Betonung verstärkt sich die „Pendelbewegung“ des Schwungbeins, während das Sprungbein nach einem langen Hinterstütz zeitlich verzögert durch eine leichte Unterfersbewegung (*Fuß maximal auf Wadenhöhe des Schwungbeins*) nach vorne gebracht wird und in Vorbereitung des nächsten Bodenkontakts annähernd gestreckt wird.
- Beim Wechsel von rechts auf links oder vice versa wird das Sprungbein möglichst gestreckt nach vorne geschwungen, um dann als neues Schwungbein wieder in die gestreckte Pendelbewegung überzugehen.

#### Variationen (optional)

- Nach der Ausführung aus dem Stand, kann die Übung aus dem Angehen und im weiteren Verlauf aus einem kurzen Anlauf durchgeführt werden. Optional auch an einem flachen Anstieg.
- Zur Erhöhung der Spezifik, sollte die Übung später an der Grube ausgeführt werden (z.B. mit jeweils 2 Kontakten links und rechts aus einem beidbeinigen Auftakt). Dabei wird die Sprungfolge idealerweise so gewählt, dass die ersten beiden Kontakte mit dem „Hop-Bein“ erfolgen und danach mit dem „Jump-Bein“ gesprungen wird.

#### Knotenpunkte / Beobachtungsschwerpunkte

- Der Fußaufsatz.
- Die Amortisation beim Bodenkontakt und die Streckbewegung am Ende des Kontakts.

## Weit- / Dreisprung

---

- Die lange Pendelbewegung des Schwungbeins.
- Die Unterstützung des Sprungs durch die Armbewegung.
- Die Beckenposition (gewünscht ist eine möglichst neutrale Position).
- Die aufrechte Position des Oberkörpers.

## Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

---

- Als vorbereitende Übung auf den Dreisprung folgen die Wechselsprünge in der methodischen Reihe auf Einbeinsprünge. Durch den Sprungbeinwechsel wird der technisch sehr anspruchsvolle Übergang des „Hops“ in den „Step“ des Dreisprungs angebahnt.
- Erlernen der maximalen Auslenkung des Hinterstützes als Folge ruhiger, druckvoller Bodenkontakte bei gleichzeitig möglichst neutraler Beckenposition.
- Schulung des Rhythmusgefühls von Sprungfolgen mit Sprungbeinwechsel.



#### Aufbau (ggf., sofern Geräte verwendet werden)

- Die Sprungfolge sollte präferiert an der Grube durchgeführt werden.

#### Bewegungsbeschreibung

- Bei dieser vorbereitenden Übung wird ein Hop dem „normalen“ Dreisprung vorangestellt.
- Die Sprünge sollten zunächst mit einem vertikalen Fokus, einer geringen Sprungamplitude in Höhe und Weite und aus dem ein- oder beidbeinigen Stand durchgeführt werden.
- Die Bodenkontakte sind wie bei allen anderen Sprungformen abrollend.
- Nach Lernfortschritten kann die vertikale Sprungamplitude vergrößert werden. Anschließend werden die Sprünge schrittweise horizontaler ausgeführt.
- Beim zunächst ausgeführten „Doppel-Hop“ sollte das Schwungbein nach einer kurzen Bewegung nach vorne-oben - das Schwungbein wird deutlich unterhalb der Waagerechten geblockt - möglichst gestreckt nach hinten geführt werden und als „langes Pendel“ das Sprungbein unterstützen, während das Sprungbein wird nach einem ausgeprägten Hinterstütz zeitlich verzögert durch eine Unterfersbewegung („spitzer Kniewinkel“) nach vorne gebracht und in Vorbereitung des Bodenkontakts annähernd gestreckt wird.
- Das „lange Pendel“ des Schwungbeins unterstützt in der Folge auch den Übergang in die Step-Phase.

#### Variationen (optional)

- Nach der Ausführung aus dem Stand, kann die Übung aus dem Angehen und im weiteren Verlauf aus einem kurzen Anlauf durchgeführt werden.

#### Knotenpunkte / Beobachtungsschwerpunkte

- Der Fußaufsatz.
- Die Amortisation beim Bodenkontakt und die Streckbewegung am Ende des Kontakts.
- Die lange Pendelbewegung des Schwungbeins.
- Die Unterstützung des Sprungs durch die Armbewegung.
- Die Beckenposition (gewünscht ist eine möglichst neutrale Position).
- Die aufrechte Position des Oberkörpers.

#### Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Hop-Hop-Step-Jump sollte als „Brücke“ zwischen Wechselsprüngen und der Zieltechnik des Dreisprungs in das Training integriert werden.
- Sie unterstützt und betont das Erlernen des technisch anspruchsvollen Übergangs vom Anlauf in den Hop und - durch die zweimalige Landung nach einem Hop - den Übergang vom Hop in den Step.

## Weit- / Dreisprung

---

- Erlernen der maximalen Auslenkung des Hinterstützes im Hop durch ein zeitlich verzögertes Hervorbringen des Hopbeins.
- Geringer Geschwindigkeitsverlust durch die vier Phasen dieser Sprungform.

<b>Übungen Horizontalsprung</b>	
1) „Kleine Sprünge“	
2) Hopserlauf	
3) Sprunglauf	
4) Hürdensprünge über Wickets	
Weitsprung	Dreisprung
5) Galoppsprünge	7) Einbeinsprünge
6) Take-Off's aus kurzem Anlauf	8) Doppelwechsler
	9) Hop-Hop-Step Jump