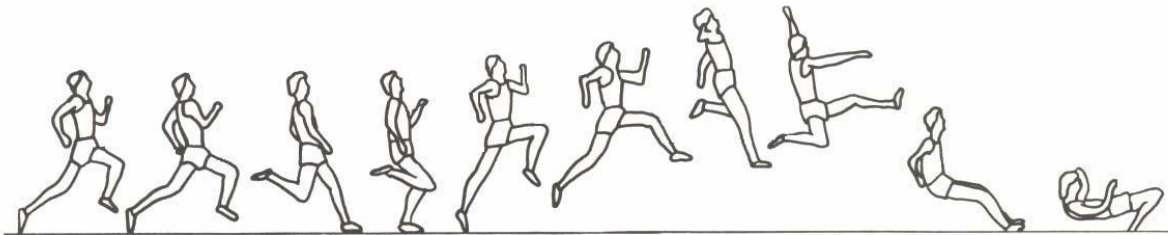


## Weitsprung

Den guten Weitspringer zeichnet die Fähigkeit aus, bei hoher Anlaufgeschwindigkeit in kürzester Zeit explosiv abspringen zu können. Als Faustregel gilt, dass die Sprungleistung zu  $\frac{2}{3}$  aus der Anlaufgeschwindigkeit und zu  $\frac{1}{3}$  aus dem Absprung resultiert. Daraus geht hervor, dass die Leistung mit Beendigung des Absprunghes grundsätzlich bestimmt ist, weil die Flugbahn des Körperschwerpunktes (KSP) feststeht! Gelingt es dem Springer, raumgreifend zu landen, so ist es von untergeordneter Bedeutung, welche Weitsprungtechnik er im Flug anwendet.



## Technikbeschreibung

### Anlauf:

Der Anlauf ist ein **Steigerungslauf mit gutem Kniehub** von 20 – 40 Meter Länge, so dass die Höchstgeschwindigkeit auf den letzten Schritten vor dem Absprung erreicht wird. Der Anlauf erfolgt in aufrechterer Position als beim Sprint.

Die letzten drei Schritte werden **rhythmisch** gestaltet (**kurz–lang–kurz**). Dabei wird der vorletzte Schritt um bis zu 20 cm verlängert und somit der KSP etwas abgesenkt.

### Absprung:

Der Absprung ist die wichtigste und schwierigste Phase im Weitsprung. Durch den Absprung muss eine **möglichst hohe Abfluggeschwindigkeit** bei einem **optimalen Absprungwinkel** von 17 - 24° gesichert werden. Zudem wird dem Körper ein bestimmtes **Drehmoment** mitgegeben, welches später mitentscheidend für eine gute Landung ist. Der Absprung erfolgt innerhalb von 0,10 bis 0,13 Sekunden. Er gliedert sich in drei Phasen (vgl. Abb. 1)

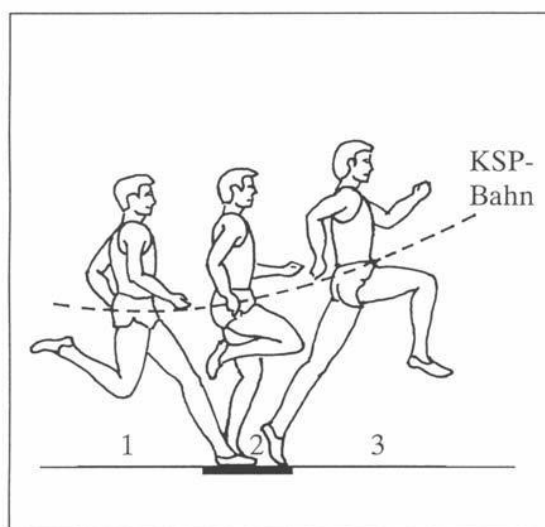


Abb. 1: Absprungphasen

#### Aufsetzen des Sprungbeines (1):

Das fast gestreckte Sprungbein wird mit einer greifenden Bewegung nach hinten unten aktiv aufgesetzt (vorgespannte Muskulatur!). Das Aufsetzen erfolgt auf dem ganzen Fuss. Eine Stembewegung ist unbedingt zu vermeiden!

#### Amortisationsphase (2):

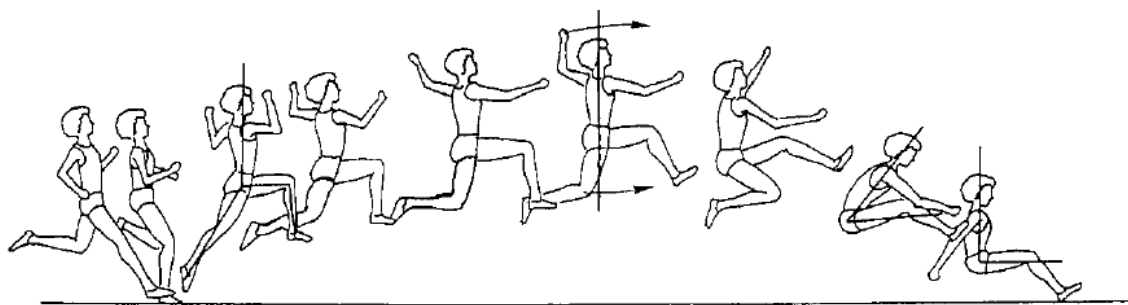
Während dem das Schwungbein das Sprungbein überholt sollte letzteres möglichst wenig gebeugt (bis 145°) werden. Der auftretende Bremsstoss muss möglichst kurz gehalten werden. Wichtig ist in dieser Phase, dass der Oberkörper aufrecht und der Kopf geradeaus gerichtet bleibt!

### **Absprungstreckung (3):**

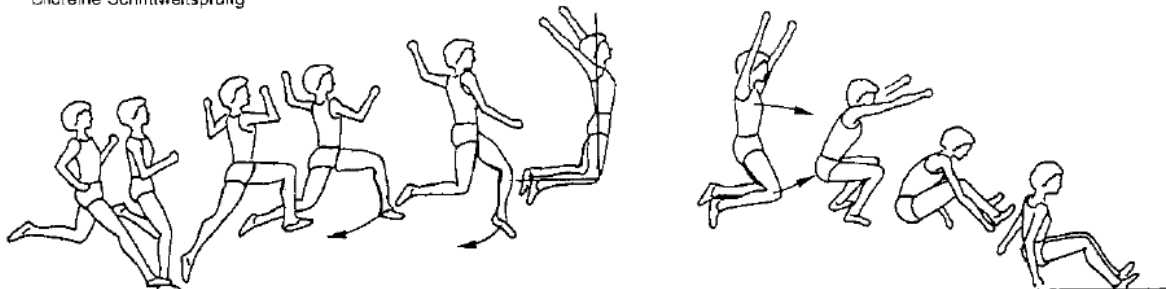
Es erfolgt eine explosive, vollständige Körperstreckung bei gleichzeitigem schnellem Einsatz von Schwungbein (Oberschenkel bis in die Horizontale, Unterschenkel bleibt senkrecht unter dem Knie!) und Armen. Der Rumpf bleibt aufrecht. Die Schwungelemente werden zusammen mit dem "Take-off" energisch abgebremst und für einen Moment fixiert. So entsteht eine Impulsübertragung von den Armen und Beinen auf den Körper, die zur weiteren Gewinnung an Flughöhe beiträgt.

### **Flug:**

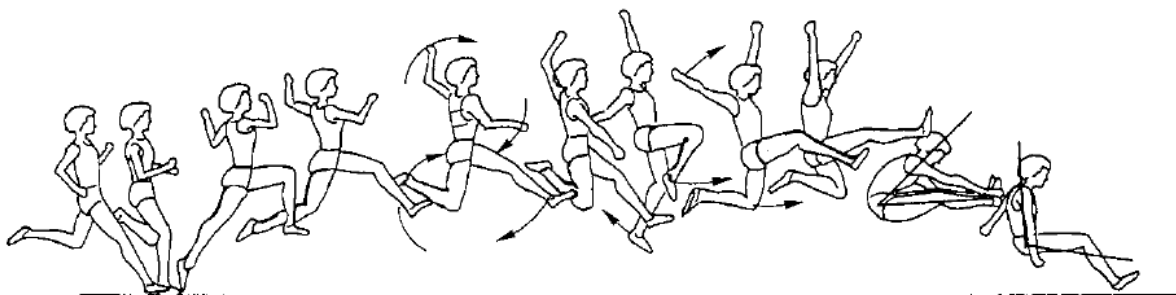
Nach dem Absprung besteht für den Springer keine Möglichkeit mehr, die Flugkurve des KSP zu beeinflussen. Die Bewegungen in der Luft dienen der **Erhaltung des Gleichgewichtes** und der **Vorbereitung der Landung**.



Bildreihe Schrittwertsprung



Bildreihe Hängsprung



Bildreihe Laufsprung (2  $\frac{1}{2}$  Schritte)

### **Literatur**

- o Haberkorn / Plass: Leichtathletik 2 (Sprung-Wurf-Stoss), Diesterweg 1992
- o Jonath u.a.: Leichtathletik 2 (Springen), rororo 1995
- o Kunz H.R.: Trainerbulletin SLV, Nr. 13 (Technik), SLV 1989
- o Kunz H.R.: Leichtathletik – Fehlerkorrektur