

C113

Dreisprung





Trainingsphilosophie Dreisprung

- vielfältige Sprunggrundlagen schaffen!
- vom Mehrfachsprung zum Einzelsprung...(Horizontalsprünge)
- wesentliche biomechanische Elemente berücksichtigen!
- Anlauflänge der aktuellen Technik anpassen
- Sprünge immer mit max. Speed
- Technik?!
- Übungen nach den Kernelementen ausrichten!

Springen

- Absprungrhythmus
- aktiver Fussaufsatz
- Schwungelemente
- Ganzkörperstreckung

Entwicklungsschwerpunkte Dreisprung

08-13 Jahre: sprinten, springen, turnen → Schnelligkeit!; Körperspannung!

13-15 Jahre: vielfältige Sprungformen (Hopserhupf, Rhythmus-, Laufsprünge)

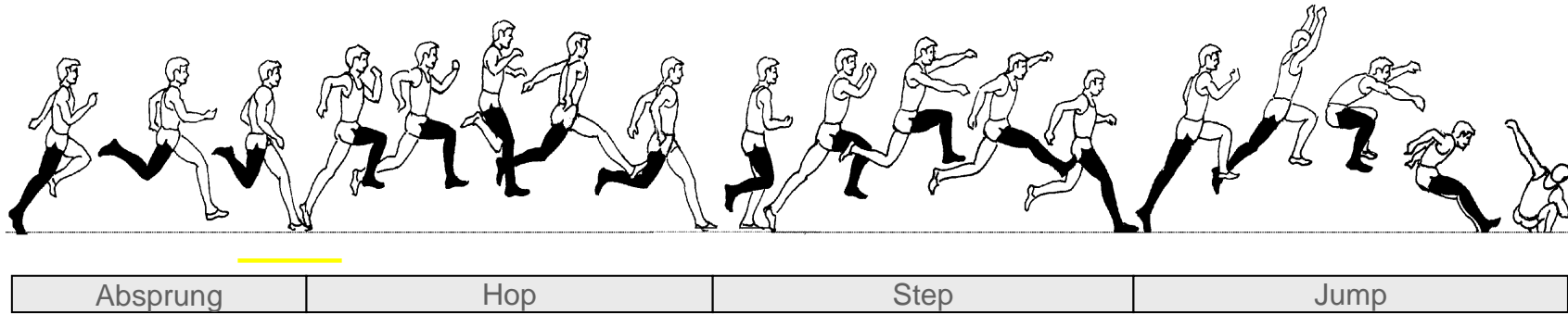
Gute Fusskraft und Rumpfstabilität entwickeln.

Technikvielfalt und Beidseitigkeit beachten.

15-17 Jahre: Grobtechnik Dreisprung erlernen, vielfältige Sprungkraft entwickeln

17-19 Jahre: Dreisprungtechnik stabilisieren, spezielle Sprungkraft und Kraft entwickeln!

Phasenablauf Dreisprung



Beschreibung der Phasen

Der Dreisprung wird in die Phasen ANLAUF, HOP, STEP und JUMP unterteilt. Jede der drei Phasen Hop, Step und Jump kann weiter unterteilt werden in die typischen Sprungphasen: Absprung, Flugphase und Landung.

- **ANLAUF:** Beschleunigung auf maximale, noch kontrollierbare Geschwindigkeit.
- **HOP:** Relativ flacher Sprung, wobei Sprungbein mit kurzem Pendel wieder vor den Körper geführt wird. Anteil an Gesamtweite: ca. 35%
- **STEP:** Schwierigste Phase. Absprung mit gleichem Bein wie beim Hop. Anteil an Gesamtweite: ca. 30%. Sprung-Dauer sollte gleich sein wie beim Hop.
- **JUMP:** Schlusssprung erfolgt mit dem anderen Bein. Anteil an Gesamtweite: ca. 35%



Anlauf

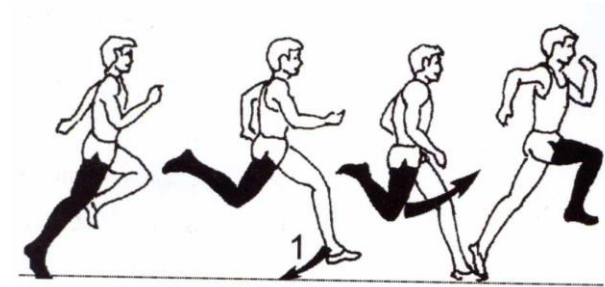


Ziel

Erreichung einer maximalen Geschwindigkeit und dabei Körper in optimale Absprungposition zu bringen.

Technische Hinweise

- Anlauflänge der technischen Reife anpassen (8-10 Schritte für Anfänger)
- Oberkörper aufrechter als bei einem Sprint
- Schrittfrequenz vor dem Balken erhöhen
- Geschwindigkeit zum Balken hin steigern
- Fuss setzt aktiv und schnell auf (greifende Bewegung)



Hinweise für Trainer

- Beobachte den ganzen Anlauf
- Achte auf Laufrhythmus
- Verwende Marken um Rhythmus zu unterstützen (im Training)
- Konzentriere dich auf eine technische Aufgabe
- Achte auf „Limb, joint, and body actions and angles.“

Fördere Athlet

- Den Anlauf als Steigerungslauf zu gestalten.
- Vor dem Absprung ist Geschwindigkeit maximal, aber noch kontrolliert
- Laufe rhythmisch und locker

Hop

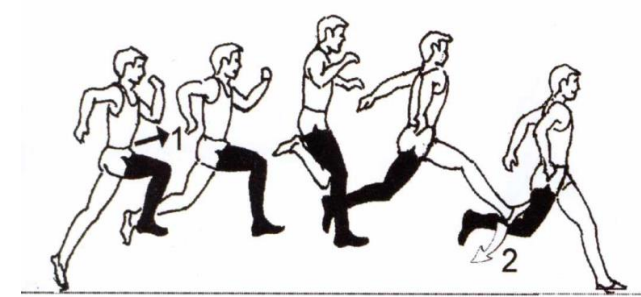


Ziel

Erreichung eines langen, flachen Sprungs mit minimalem Verlust an Geschwindigkeit

Technische Hinweise

- Deutlicher Einsatz des Schwungkniees
- Absprungrichtung horizontal, nicht vertikal
- Schwungbein wird wieder nach hinten geführt
- Sprungbein wird aktiv nach vorne geführt und für erneuten Absprung vorbereitet (Vorspannung)
- Oberkörper bleibt aufrecht



Hinweise für Trainer

- Achte auf einen schnellen, flachen Hop
- Prüfe, dass Absprungrichtung nach vorne und nicht in die Höhe geht.
- Hop entspricht ca. einem 1/3 der Sprungweite
- Beobachte die Bewegung von vorne und der Seite

Fördere Athlet

- Zu einem vollständig gestrecktem Sprungbein, welches wieder aktiv eingesetzt wird.
- Zu einer hohen Absprung-Geschwindigkeit
- Zu einer stabilen Körperposition
- Zu einem schnellem Schwungbein

Step

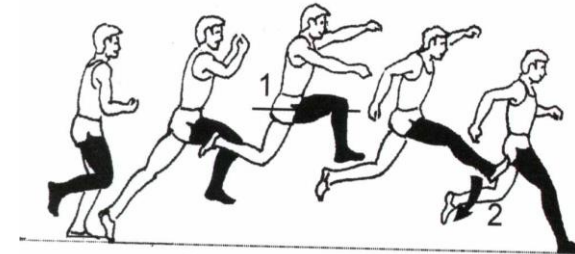


Ziel

Erreichung einer ähnlichen Sprungdauer wie beim Hop (z.b. durch ähnliche Sprunghöhe)

Technische Hinweise

- Sprungbein setzt aktiv und fast gestreckt (wie ein „Speichenrad“) auf.
- Schwungknie wird fast waagrecht geführt.
- Oberkörper ist aufrecht
- Schwungbein setzt aktiv fast gestreckt auf (greifende Bewegung)



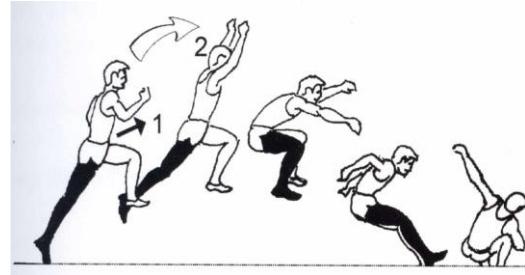
Hinweise für Trainer

- Beobachte die Bewegung von der Seite und von vorne
- Achte auf ruhige, stabile Flugphase
- Versichere dich, dass Athlet koordinativ und athletisch ausgebildet ist.
- Step entspricht ca. einem 1/3 der Sprungweite

Fördere Athlet

- um die gleiche Sprunghöhe wie beim Hop zu erreichen
- Zu einem Doppelarm-Einsatz
- Das Schwungknie mindestens auf Hüfthöhe zu bringen

Jump



Ziel

Kräftiger Absprung in einem optimalen Absprung-Winkel

Technische Hinweise

- Sprungbein setzt aktiv und fast gestreckt (wie ein „Speichenrad“) auf.
- Sprungbein ist beinahe gestreckt beim Absprung (Take-off).
- Oberkörper ist aufrecht
- Hang- oder Schrittsprungtechnik
- Beine vor Landung gestreckt und waagrecht

Hinweise für Trainer

- Beobachte die Bewegung von der Seite und von vorne
- Ermutige zu sehr aktivem Fussaufsatz
- Versichere dich, dass beide Beine beinahe gleichwertig ausgebildet sind
- Ermutige Jump in Schritt- oder Hangsprung-Technik auszuführen.

Fördere Athlet

- Die Schwungelemente deutlich einzusetzen
- Beine in der Landephase waagrecht zu strecken.



Reihenbild

Hop



Step



Jump





Methodischer Aufbau

Schritt 1: Spielformen / Staffetten

Schritt 2: Techn. Elemente aus Anmarschieren

Schritt 3: Fortgesetzte rhythmische Sprünge

Schritt 4: Sprünge mit optischen Weitenvorgaben

Schritt 5: Dreisprung aus verkürztem Anlauf

Schritt 6: Dreisprung aus vollem Anlauf



Trainingsstruktur



Leistungs- profil Technik	Technik Anlauf		Technik Hop		Technik Step		Technik Jump	Technik Landung	GESAMT- BEWEGUNG
Phasen- struktur	ANLAUF		HOP		STEP		JUMP		
	Drucklauf	Frequenzlauf	Flaches Balken- überlaufen	Sprungbein anfersen	Aktiver Sprung (Sprungbein)	Beinwechsel	Aktiver Sprung (Schwungbein)	Landung	
Leistungs- profil Kondition	Lauf- schnellig- keit	Koordi- nation	Stabilität	Aktions- schnellig- keit	Kraft (Maximal ,Schnell)	Beweg- lichkeit			
Trainings- inhalte	Druckvolle Abläufe	Laufschulung	Fussgymn. / Fussgelenk- sprünge	Horizontal- sprünge	Schnellkraft- sprünge	Funktionelle Beweglichkeit			
	Sprints	Tempoläufe	Rumpf-kräftigung (Bodenturnen)	Vertikal- sprünge	Spezielles Krafttraining				
	Fliegende Läufe	Steige- rungsläufe	Hüftstabilität (Glutäus, Adduktor, Abduktor)	Tiefsprünge	Spezifisches Krafttraining				