

C113

Weitsprung Saut en longueur





Trainingsphilosophie Weitsprung

- vielfältige Sprunggrundlagen schaffen!
- wesentliche biomechanische Elemente berücksichtigen!
- Kernelement berücksichtigen!
- Anlauflänge der aktuellen Technik anpassen
- Sprünge immer mit max. Speed
- Stilfeiheit gewähren
- Übungen nach den Kernelementen ausrichten!

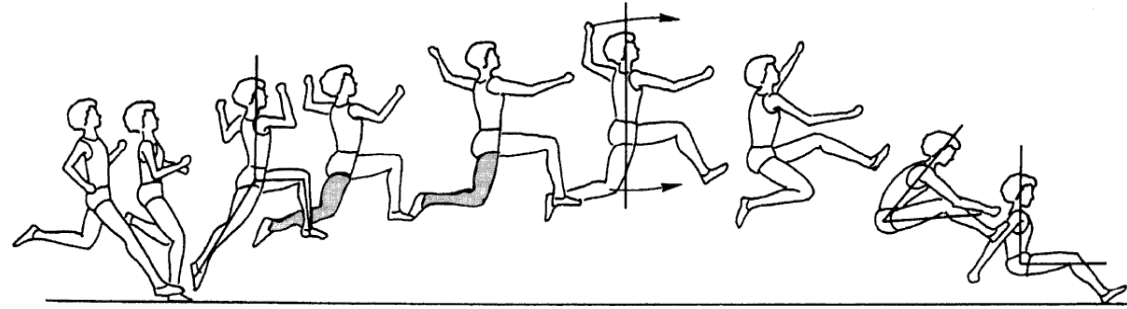
Springen

- Absprungrhythmus
- aktiver Fussaufsatz
- Schwungelemente
- Ganzkörperstreckung

Entwicklungsschwerpunkte Weitsprung

- 08-13 Jahre: sprinten, springen, turnen → Schnelligkeit!; Körperspannung!
- 13-15 Jahre: vielfältige Sprungformen (Hopserhupf, Rhythmus-, Laufsprünge)
Gute Fusskraft und Rumpfstabilität entwickeln.
- 15-17 Jahre: Grobtechnik Weitsprung erlernen, vielfältige Sprungkraft entwickeln
- 17-19 Jahre: Weitsprungtechnik stabilisieren, spezielle Sprungkraft und Kraft entwickeln!

Phasenablauf Weitprung



| | | | |
|--------|----------|-----------|---------|
| Anlauf | Absprung | Flugphase | Landung |
|--------|----------|-----------|---------|

Beschreibung der Phasen

Der Weitsprung wird in die Phasen ANLAUF, ABSPRUNG, FLUGPHASE und LANDUNG unterteilt.

- **ANLAUF:** Beschleunigung auf maximale, noch kontrollierbare Geschwindigkeit.
- **ABSPRUNG:** Minimierung horizontaler Geschwindigkeitsverlust, Generierung vertikaler Beschleunigung
- **FLUGPHASE:** Vorbereitung zur Landung. Drei Techniken: Schritt-, Hang und Laufsprung.
- **LANDUNG:** Minimierung Landeverlust

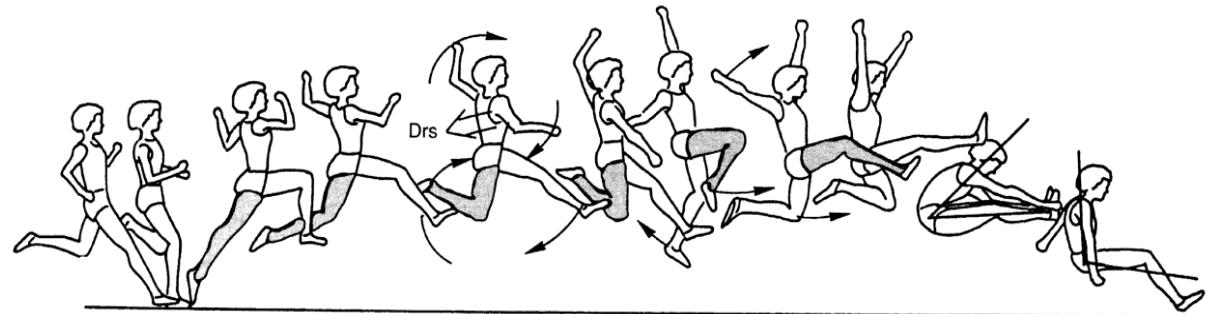
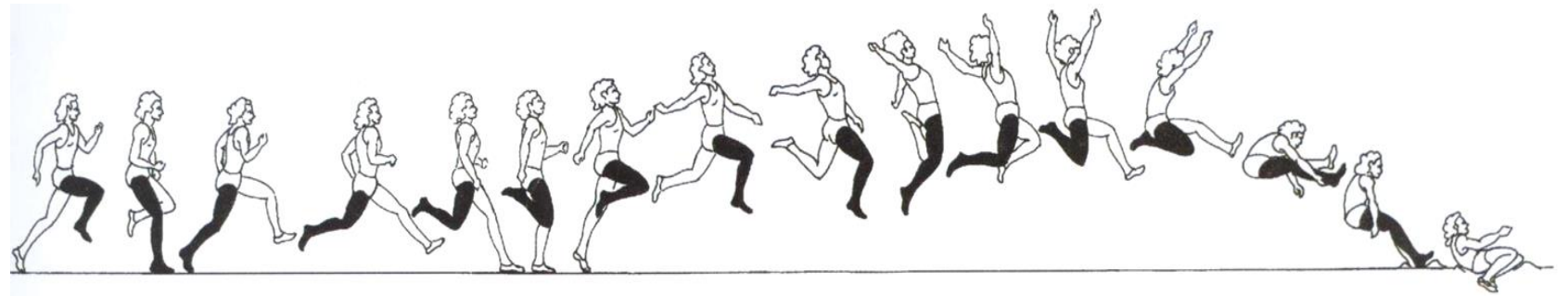
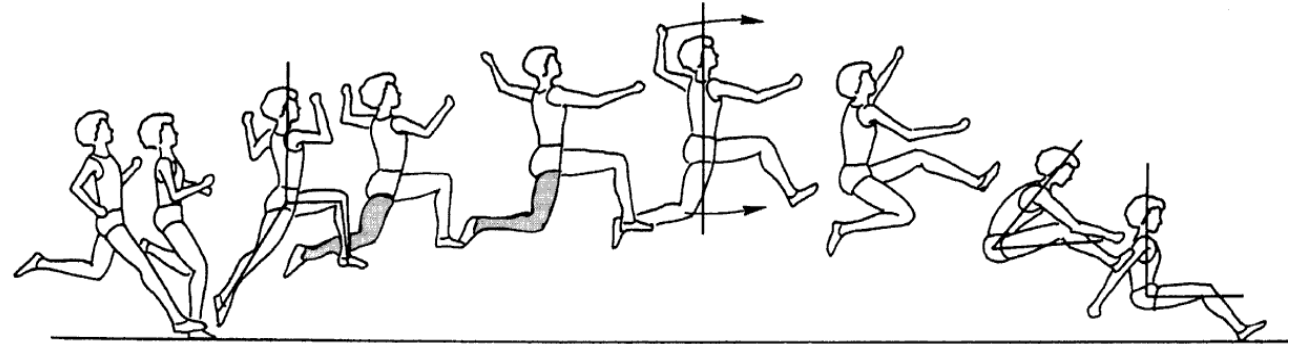


Weitsprung – Grundtechniken

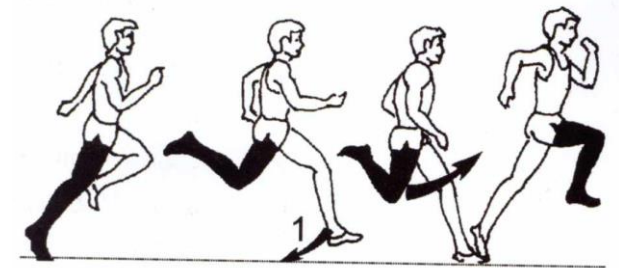
Phases Saut en longueur

Grundtechniken

- Schrittsprung
- Hangsprung
- Laufsprung



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 hohe Knieführung und Hüftstreckung

Fördere Athlet

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

Absprung

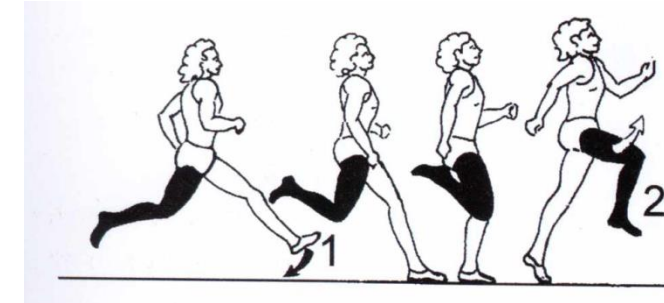


Ziel

Maximierung vertikale Geschwindigkeit. Minimierung horizontaler Geschwindigkeitsverlust

Technische Hinweise

- Fussaufsatz ist aktiv (schnell unterziehend)
- Absprungzeit- und Kniewinkel im Sprungbein sind minimal
- Oberschenkel (Schwungbein) wird rasch waagrecht blockiert
- Fussgelenk, Knie und Hüfte sind voll-ständig gestreckt



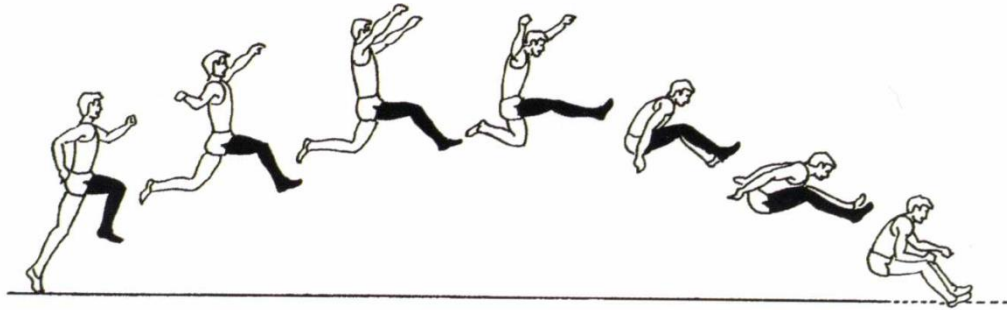
Hinweise für Trainer

- Beobachte von vorne und von der Seite
- Achte auf eine Vorwärtsbewegung (kein Stemmen!)
- Achte auf Beschleunigung von Schwungbein, Hüftstreckung und Kniewinkel
- Achte auf aktives Schwungbein

Fördere Athlet

- Schwungbein schnell zu aktivieren und vor dem KSP zu blockieren
- Beim Absprung KSP minim zu senken

Flugphase



Ziel

Vorbereitung einer effizienten Landung
(Minimierung Landeverlust)

Technische Hinweise

- Schwungknie (Oberschenkel) bleibt waagrecht blockiert
- Oberkörper bleibt aufrecht (vertikal)
- Sprungbein bleibt lange gestreckt und wird anschliessend zum Schwungknie geführt.
- Beide Beine werden zur Landung horizontal gestreckt

Hinweise für Trainer

- Achte auf angemessene Technik (ausgerichtet auf Entwicklung des Athleten)
- Beobachte Position des Oberkörpers, Sprungbeins und Schwungknie.

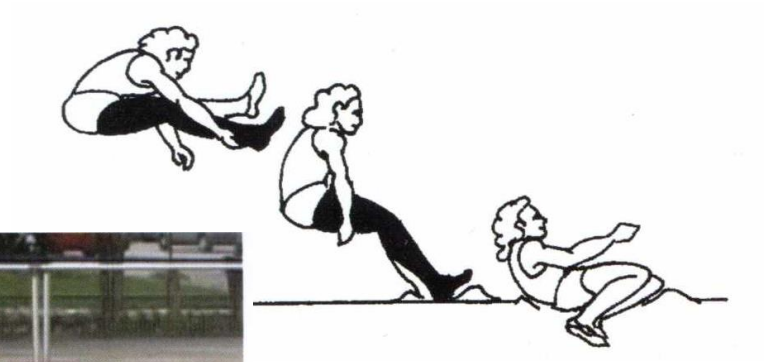
Fördere Athlet

- Schwungbein schnell zu aktivieren und vor dem KSP zu blockieren
- Oberkörper lange aufrecht zu halten (Minimierung Rotation)



Technikanalyse

Landung



Ziel

Vorbereitung einer effizienten
Landung (Minimierung Landeverlust)

Technische Hinweise

- Beide Beine bleiben waagrecht gestreckt
- Oberkörper nach vorne geneigt

Hinweise für Trainer

- Achte auf vorbereitete Sprunggrube (Sand gelockert und weich)
- Achte auf Minimalen Landeverlust

Fördere Athlet

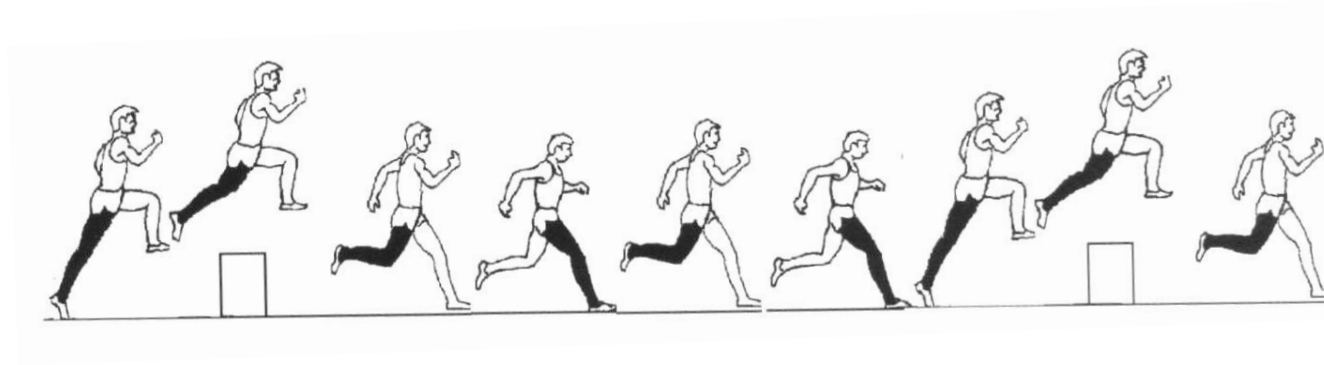
- Beine lange waagrecht zu halten (vor Landung)
- Landeverlust zu minimieren
- Sandgrube korrekt zu verlassen



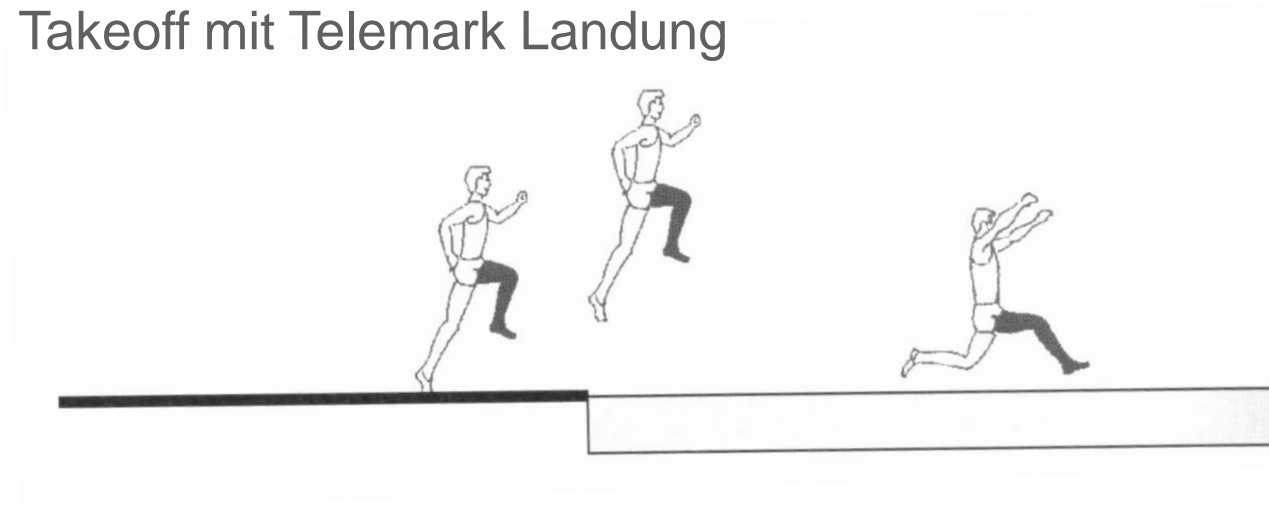
Methodischer Aufbau Schritt-Sprung

Schritt 1: Takeoff-Position statisch und dynamisch (mit schnellem Schwungbein)

Schritt 2: Fortgesetzte Sprünge über kleine Hindernisse



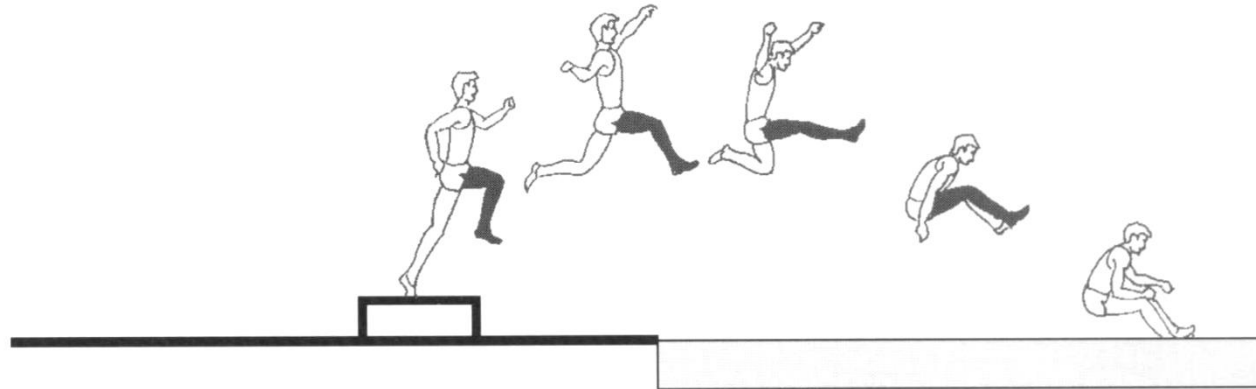
Schritt 3: Takeoff mit Telemark Landung



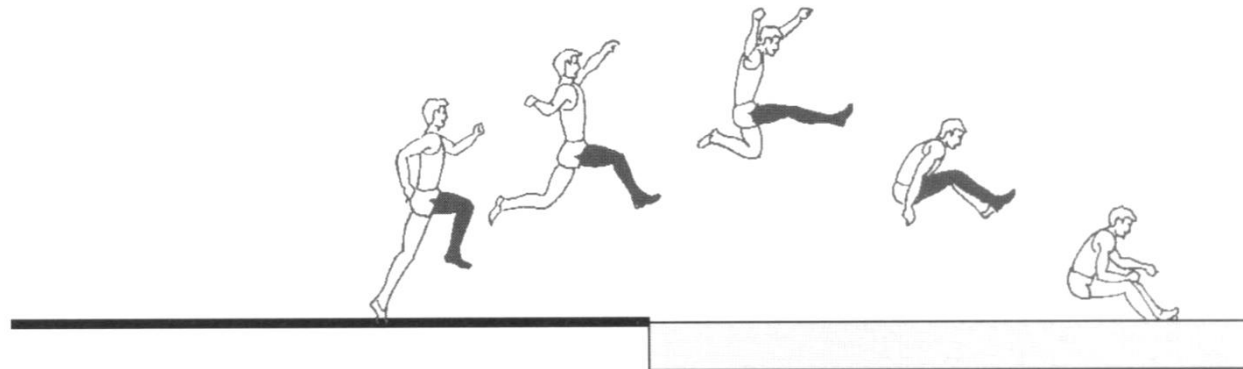


Methodischer Aufbau Schritt-Sprung

Schritt 4: Schrittsprung von einer Erhöhung



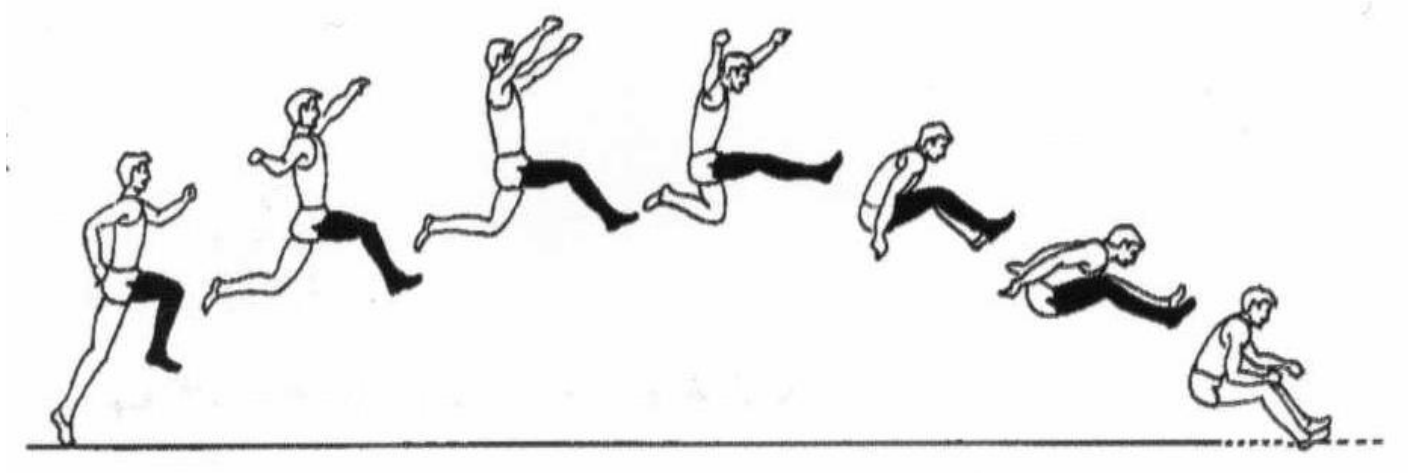
Schritt 5: Schrittsprung aus kurzem Anlauf





Methodischer Aufbau Schritt-Sprung

Schritt 6: Schrittsprung aus vollem Anlauf



Fördere Athlet

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



Fragen zum Weitsprung: Was mache ich wenn der Athlet...

- Unregelmässig anläuft?
 - Anlaufkontrolle / -rhythmus (auf Rundbahn; Streuung beobachten)
 - Steigerungslauf mit Marken vorgegeben
 - Erste 2-3 Schritte vorgeben
- Athlet immer mit falschem Bein abspringt?
 - Siehe oben
- Letzten Schritt zu lang / gestemmt (und übertritt)?
 - Steigerungslauf (kein Ta-Tam)
 - Fortgesetzte Take-Off mit vorgegebenen Marken (ca. 8-9 m)
- Beim Absprung zu viel Vorlage hat?
 - Blockphase, schnelles Schwungbein
- Nicht aktiv abspringt / zu flach springt?
 - Hindernis in Sand stellen
- «Beine bei Landung nicht nach vorne bringt»?
 - Mit Fingerspitzen die Fussspitzen berühren
- Vor dem Absprung auf den Balken schaut?