



Trainer B

Lauf- / Sprungschule

Mittelstrecken

B203/B204

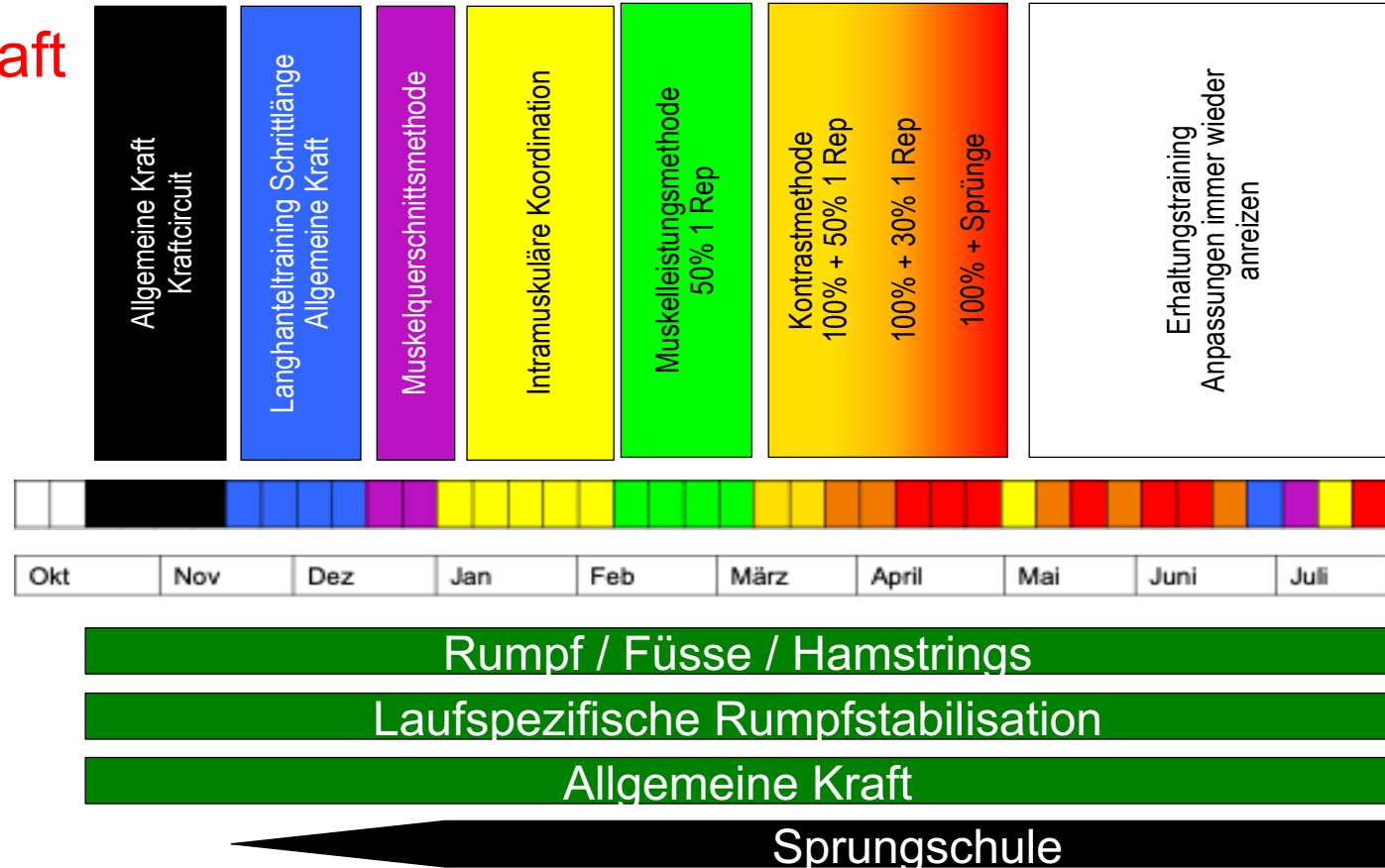




Lauf- Sprungschule Mittelstrecken

Plyometrie: Massnahmen für Technik- und Kraftverbesserung

Jahresplanung Kraft



Quelle: Heyer 2012



Sprungschule

Sprungschule

Technische wie konditionelle Überlegungen

*Erlernen der technischen Bewegungsausführung und
Aufbau der konditionellen Voraussetzungen*



Sprungkrafttraining

Beispiel Laufsprünge:

Bewegungslernen der technischen Ausführung

- ✓ Erlernen der Abdruckstreckung
- ✓ Koordination Arme-Schwungbein
- ✓ Aktiver, greifender flacher Fussaufsatz bei Laufsprüngen
- ✓ Entspannungsphase nach dem Absprung
- ✓ Erhöhen der Anforderungen in Weite bzw. Höhe

Aufbau der konditionellen Anforderungen

- ✓ Beinachsen Stabilität
- ✓ Reaktivität im Fussgelenk
- ✓ Rumpfstabilität
- ✓ Kniehub
- ✓ Schnellkraft Ausführung der Bodenkontaktzeit



Sprungkrafttraining

Varianten und Aufbau Sprungkrafttraining

Sprungübungen unter erschwerten Bedingungen sind besser als Sprünge mit Zusatzlasten.

- ✓ Bergan
- ✓ Bergab
- ✓ Treppensprünge
- ✓ Im Gelände
- ✓ Auf weichem Rasen
- ✓ Auf Weichbodenmatten
- ✓ Über Hindernisse



Sprungkrafttraining: Konditionelle Bereiche

Explosiver Absprung innerhalb kurzer Serien mit ausreichenden Pausen für die **Schnellkraftentwicklung**

Grosser Umfang, mittlere Reizstärke bei kurzen Pausen und Serienpausen für die **Kraftausdauerentwicklung**

Lange Strecken mit niedriger Intensität mit nur 2-3 Strecken Wiederholungen für die **Ausdauerkraft**



Relevanz von Sprungkraft (Fallbeispiel)

Sprungkraftvoraussetzungen für verschiedene 800m Leistungen (nach Enoksen, Leknes, Harnes (Vebjørn Roda, Olympiasieger Atlanta))

Sprungkraftleistungen von 800m Läufern				
	1:42-1:47	1:47-1:52	1:52-1:57	1:57-2:02
Standweit	3,05-2,95	2,95-2,85	2,85-2,75	2,75-2,65
10-er Sprunglauf	33-31.50	31,50-30	30-28,50	28,50-27

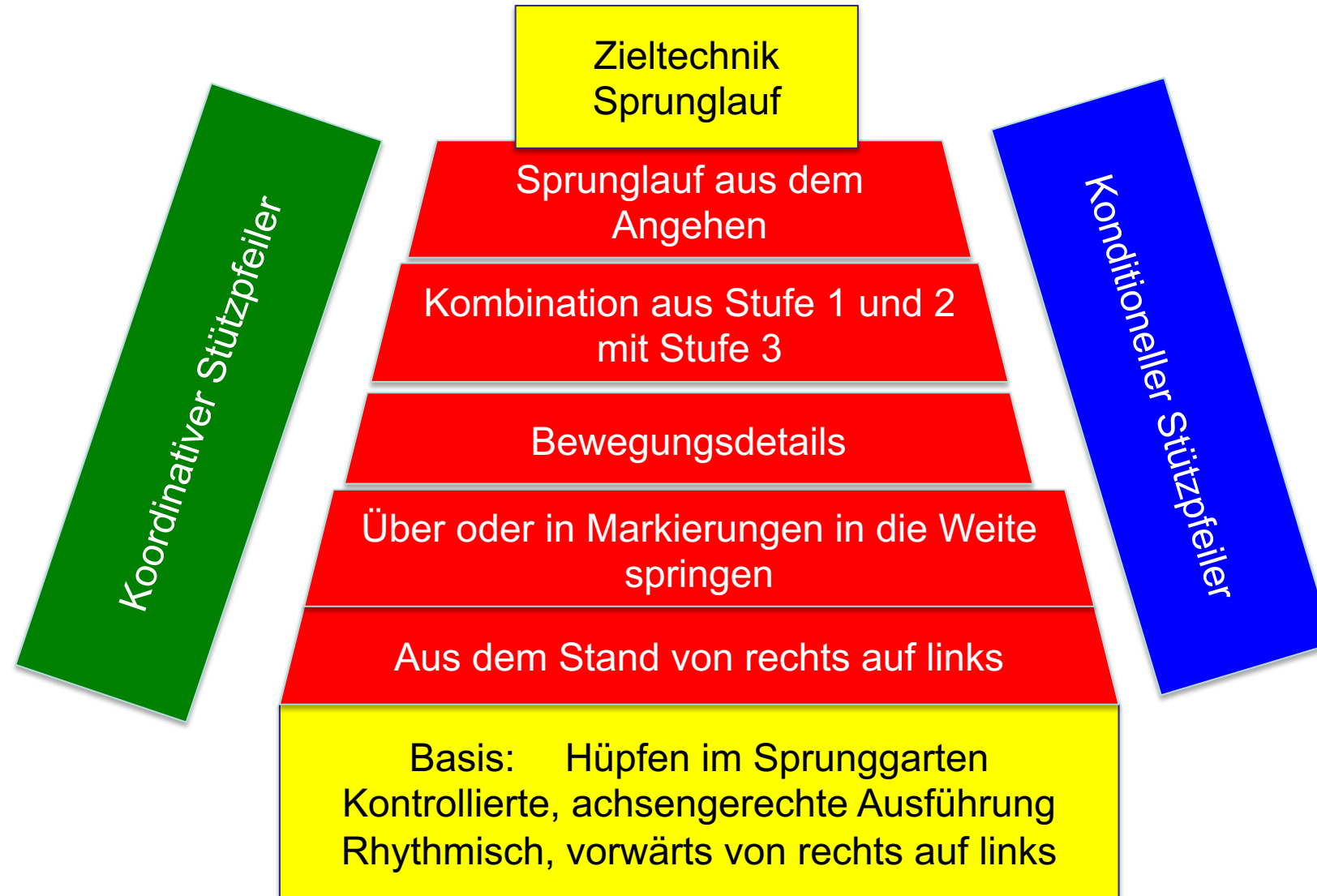


Entscheidende Bewegungsdetails des Laufsprunges:

- ✓ Der aktive, flache und greifende Fussaufsatz
- ✓ Die aktive, schnelle Absprungstreckung bei stabilem Rumpf
- ✓ Ein ausreichender geradliniger, wechselseitiger Einsatz der Schwungelemente (Arme und Schwunbein) mit abschliessendem Abbremsen der Schwungbewegung
- ✓ Flüssige stabile Bewegungsführung
- ✓ Konstantes Gleichgewicht
- ✓ Bewegungskontrolle



Methodische Aufbaureihe Sprunglauf





Mögliche Inhalte von Stufe zu Stufe:

Bewegungsdetails

Üben technischer Details

Pro Übung nur ein Durchgang, anfangs sogar nur eine Übung pro TE

Schwungbeinknie nach vorn-oben, Oberschenkel in Hüfthöhe

Mit dem Unterschenkel auspendeln, bevor das Bein sich zur Landung senkt

Passives Auspendeln lassen beim Senken des Oberschenkels

Sprungbein im Abdruck strecken und ohne den Unterschenkel einzuklemmen, nach vorn bringen

Den Fuß nach einer Greifbewegung aktiv und mit flachem Fussaufsatz aufsetzen und am Boden so arbeiten, als ob der Boden unter dem Springer weggezogen wird.



Konditioneller Stützpfiler

Die Übung muss auch bei der letzten Ausführung korrekt sein!

Übung	1	2	3	4	5
Sprungserien (mit 2 bis 3 Minuten P) Bis 10 Sprünge schnell Bis 20 Sprünge kontrolliert	x	x		x	x
Sprungserien leicht bergauf	x	x		x	x
Sprungserien an flachen Kastentreppen	x	x		x	x
Sprunglauf auf Weite (Markierungen oder so wenige Sprünge wie möglich auf festgelegter Strecke)				(x)	x
Sprungserien bergab					(x)



Lauf- / Sprungschule in der Mittelstrecke

Praxis

1. Laufschiule
2. Voraussetzungen für Sprünge
3. Laufsprünge erlernen
4. Entwicklung einer Sprungübung auf Leistung