

Weit-/Dreisprung Theorie und Praxis

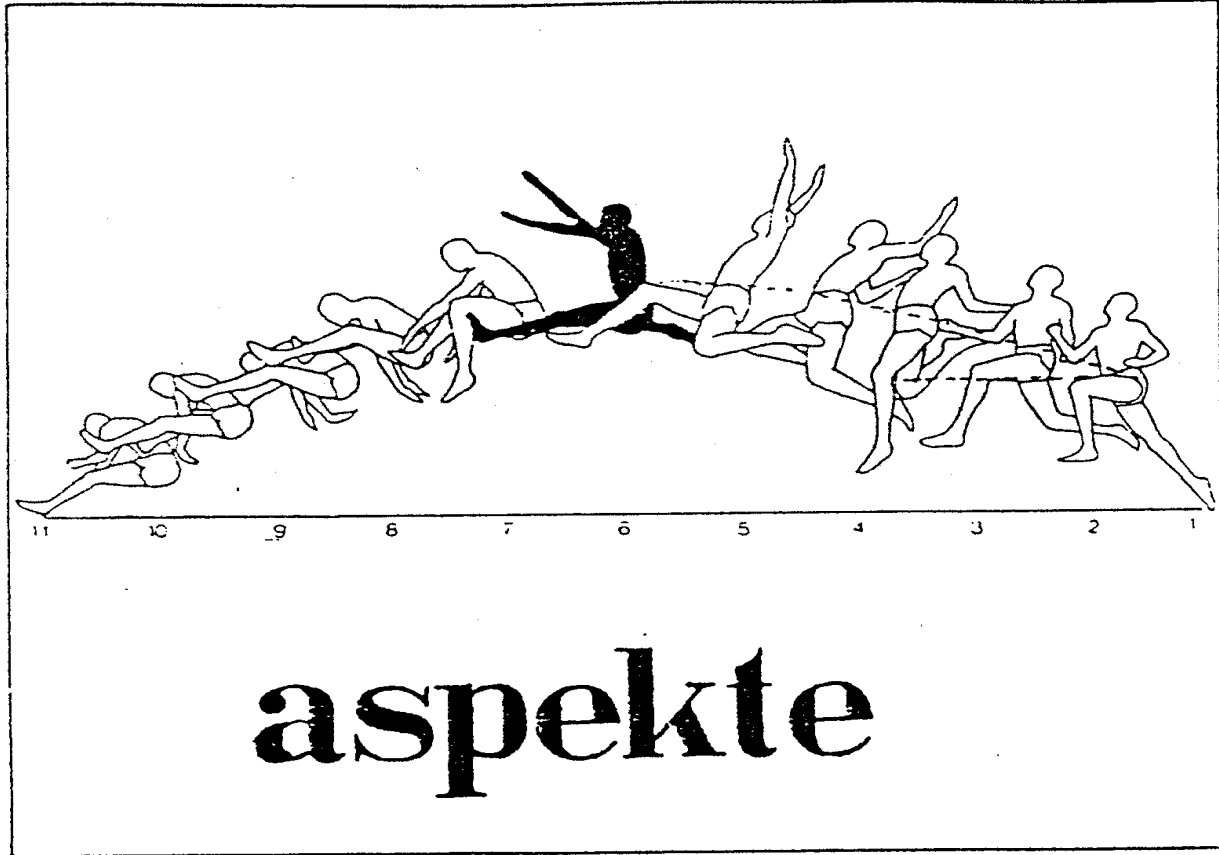
20. März 2004 - Übungsleiterfortbildung in
Huchenfeld/Pforzheim

ARGE der Baden-Württembergischen
Leichtathletikverbände

Tamas Kiss

Teamleiter Sprung und Mehrkampf

WEITSPRUNG



der leistung

Technikmodell - Anlauf

**Schaffung einer möglichst hohen
Bewegungsenergie**

Auf den Ballen !

Hoher Kniehub !

Hinterstützstreckung !

Körpervorlage !

Technikmodell - Absprungvorbereitung

Effektive Umformung der Bewegungsenergie

Erhöhung von Schrittfrequenz

Schrittveränderung

Hohe Knieführung

Max. Geschwindigkeit

Gestreckte Hüfte

Aufrechter Oberkörper

Dynamik geht deutlich nach vorn

Schnelles Abheben des Beckens zum Absprung

Technikmodell Flug / Landung

Ökonomische Ausnützung der Bewegungsenergie

Stabilisieren der Flughaltung

Ausgeprägte Take off Position

Dynamische Führung der Hüfte nach vorne

Arm: Mühlkreisbewegung

Leichte Rücklage kurz vor dem höchsten Punkt der Flugbahn

Oberkörper in der „Vorlage Position“

Beine wagerecht nach vorne gestreckt

Einflussgröße der Sprungweite im Weitsprung

Biomechanische

- ~ KSP-Abfluggeschwindigkeit
- ~ KSP-Abflugwinkel
- ~ KSP-Abflughöhe

Koordinativ-technische

- ~ Anlaufeinleitung
- ~ Absprungvorbereitung
- ~ Absprung
- ~ Flug und Landevorbereitung

Konditionelle

- ~ Mobilität & Stabilität von Hüfte & Rumpf
- ~ Reaktive Sprungkraft
- ~ Grundschnelligkeit

Die Bedeutung der Mehrfachsprünge in der Schüler- und Jugendleichtathletik

Koordinative und konditionelle
Vorbereitung der horizontaler
Sprünge

Sprung in Schüleralter / Grundlagetraining

- Die Sprünge im Schülertraining
- Methodik für Erlernen der Sprunggrundformen
- Technikbeschreibung der Sprünge
- Anfängerfehler und ihre Korrektur
- Das Training im Schüleralter

Das Training der konditionellen Grundlagen

- Ausdauer
- Beweglichkeit und Gymnastik
- Stabilisation
- Sprint- und Lauftraining
- Sprungkrafttraining
- Beinkrafttraining
- Kniebeugen

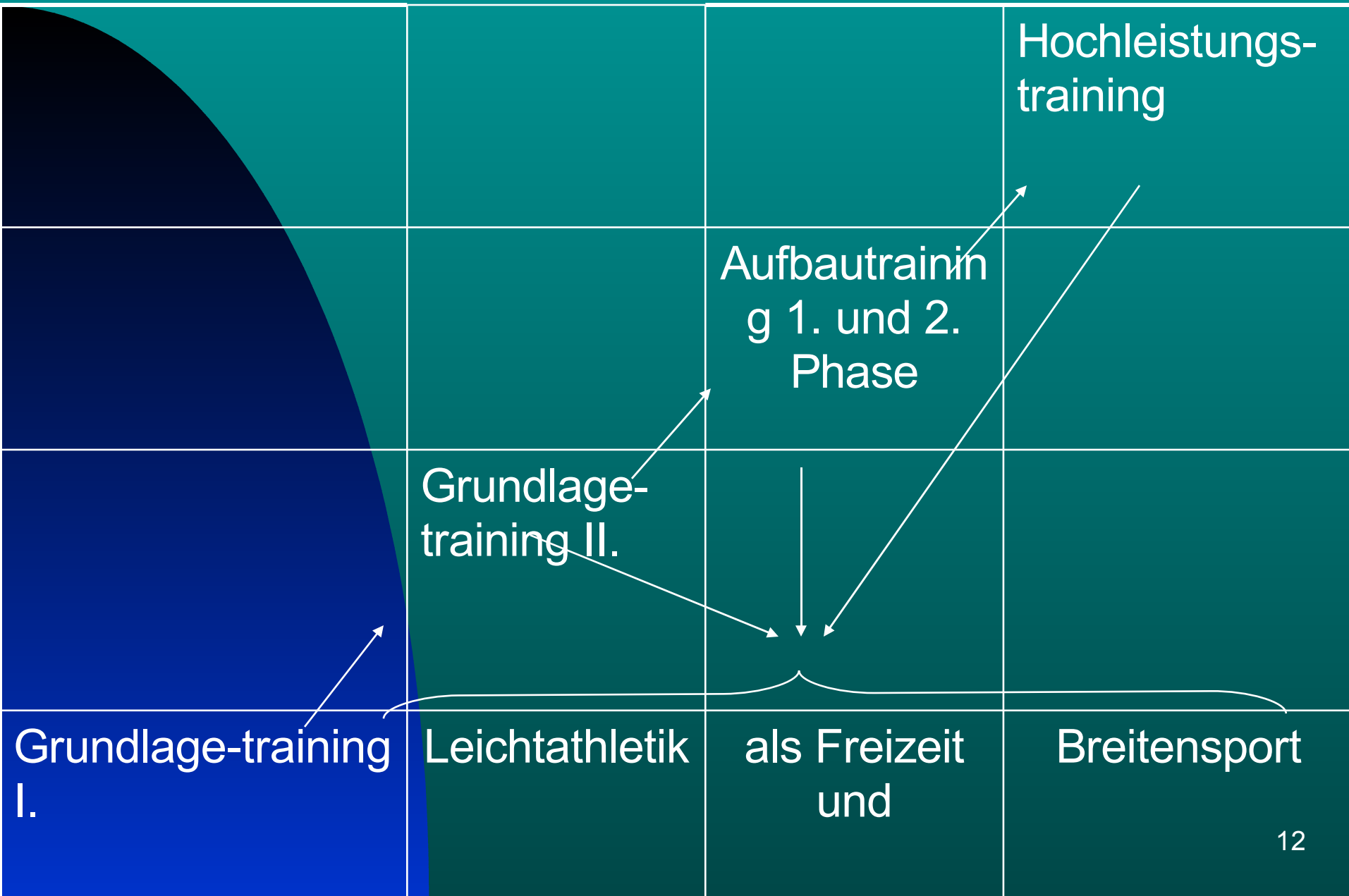
Trainingsplanung

- Kurzfristige Trainingsplanung
- Mittelfristige Trainingsplanung
- Langfristige Trainingsplanung

Methodische Reihe zum Erlernen der Sprünge

1. beidbeinige vertikale Sprünge
2. beidbeinige horizontale Sprünge
3. einbeinige vertikale Sprünge
4. einbeinige horizontale Sprünge

Phaseneinteilung im Grundlagetraining



Grundprinzipien im Grundlagen- und Aufbautraining

- Technikvorrang
- „beste Lernalter“ 8-bis 14 Jahre
- Nicht altersgerechte Trainingsmitteln gefährdet die Beweglichkeit
- Fehler im Schüleralter können den Sportler während seiner ganze Karriere verfolgen

Der komplexe Planungsprozess

- Wettkampfleistung
- Analyse
- Neue Wettkampfziele
- Trainingsziele
- Trainingsplanung
- Trainingsdurchführung
- Leistungskontrollen

Die Jahresplanung

1. Festlegung der Trainingsziele
2. Strukturierung des Jahres
3. Periodisierung des Wettkampfjahres
4. Erstellung der Belastungskennziffer
5. Planung der Mesozyklen
6. Erstellung einer Wochenplanung
7. Planung einer Trainingseinheit

Wo Planung stattfindet, muss auch eine
Protokollierung durchgeführt werden !!!