



# DER WEITSPRUNG

Peter Rouhi

HLV Cheftrainer Weit-und Dreisprung





# DIE DISZIPLIN WEITSPRUNG DER EINSTIEG

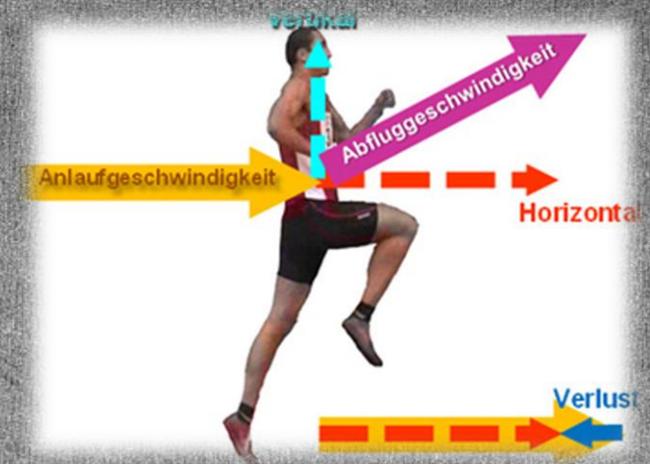
- Die Zielstellung beim Weitsprung ist:
  - Nach Erreichen einer hohen Anlaufgeschwindigkeit
  - ...den Absprungbalken optimal zu treffen
  - ...durch einen einbeinigen Absprung
  - eine möglichst große Weite zu erzielen.



# WEITSPRUNG

EINE FRAGE DER PHYSIK ?!!

- Die zentralen Einflussgrößen auf die Weite:
  - Anlaufgeschwindigkeit
  - Abfluggeschwindigkeit
  - Abflugwinkel
- Wie gut gelingt es dem Springer die Anlaufgeschwindigkeit durch den Absprung in eine möglichst hohe Abfluggeschwindigkeit bei einem optimalen Absprungwinkel umzulenken.



Durch Abfluggeschwindigkeit und Absprungwinkel ist die maximale Sprungweite festgelegt!!



# WEITSPRUNG

## DIE ZIELSTELLUNG

- Das Erreichen einer hohen und durch den Athlet im Absprung kontrollierbaren Anlaufgeschwindigkeit ist eine der zentralen Aufgaben beim Erlernen des Weitsprungs.
  - Hohe Bedeutung der Sprinttechnik für den Weitsprunganlauf - „It's all about Speed!!“
- Problematik: Steigt die Anlaufgeschwindigkeit, müssen im Absprung höhere Kräfte in kürzerer Zeit umgelenkt werden!
  - Folge: Die Schwierigkeit steigt erheblich



# WEITSPRUNG

## WEITERE EINFLUSSFAKTOREN

- Nachgelagerte Einflussfaktoren auf die Weite:
  - Flugphase / Sprungtechnik
  - Landeposition



Flugphase und Landung können die durch den Absprung festgelegte maximal mögliche Flugweite „nur“ mehr oder weniger gut ausschöpfen, aber nicht mehr steigern!



# WEITSPRUNG

## DIE 5 PHASEN DER TECHNIK

Anlauf

Absprung-  
vorbereitung

Absprung

Flugphase

Landung





# WEITSPRUNG

## TECHNIKLEITBILD - DER ANLAUF

- Rhythmischer, druckvoller Anlaufbeginn
- Übergang in aufrechte Sprintposition
- Mit dem Ziel eine größtmögliche (optimale), kontrollierbare Endgeschwindigkeit bei hoher Genauigkeit zu erreichen



# WEITSPRUNG

## DER ANLAUF - IM TRAINING

- Training des Anlaufs durch Anlaufkontrollen
- Individuell optimale Anlauflänge erarbeiten.
  - Aus welcher Geschwindigkeit kann der Athlet gut abspringen und relativ konstant anlaufen?
- Stetige Anlaufverlängerung - jeweils zwei Schritte - erarbeiten
- Ziel für die Anlauflänge im Grundlagentraining:  
ca. 22 bis 30 m (ca. 12-16 Anlaufschritte)
- Bevorzugt eine geraden Anzahl an Anlaufschritten schulen



# WEITSPRUNG

## DER ANLAUF - IM TRAINING



Die Anzahl der Anlaufschritte ist das entscheidende Steuerelement. In Kombination mit dem Erlernen einer guten Sprinttechnik kann der Athlet individuell seine höchstmögliche Geschwindigkeit im Absprung realisieren!



# WEITSPRUNG

## TECHNIKLEITBILD - DIE ABSPRUNGVORBEREITUNG

- Übergang vom Anlauf zum Absprung
  - Der vorletzte Kontakt
- Hohe Bedeutung für den Absprung
- Flacher, ganzsohliger Fußaufsatz
- Aufrechte Körperposition



Xenia Stolz



Das Erlernen des vorletzten Kontakts ist der Schlüssel zu weiten Sprüngen !



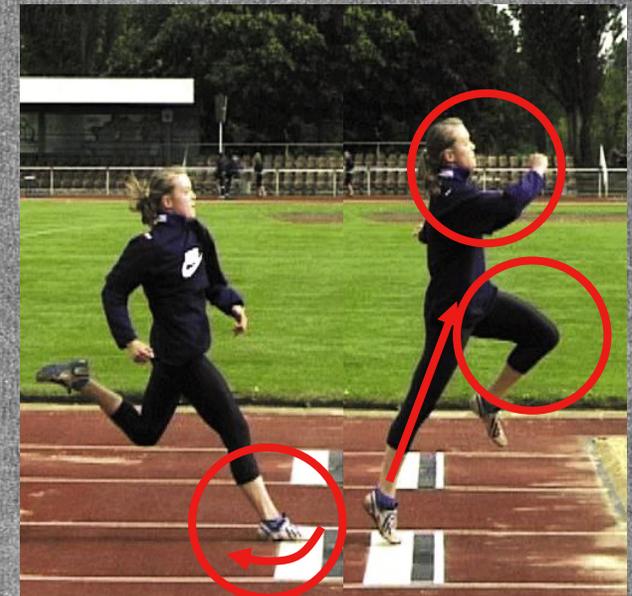
# WEITSPRUNG

## TECHNIKLEITBILD - DER ABSPRUNG

- Vorstellung das „Brett zu überlaufen“
- Absprung mit aktivem, ganzsohligem, rollendem (greifendem) Fußaufsatz
- Kräftigem Abdruck des Sprungbeins nach dem Fußaufsatz
- Dynamischer Schwungbein- und Gegenarmeinsatz mit Fixieren zum Absprungende



Gute Sprünge sind leise  
und fühlen sich leicht an!





# WEITSPRUNG DER ABSPRUNG - IM TRAINING

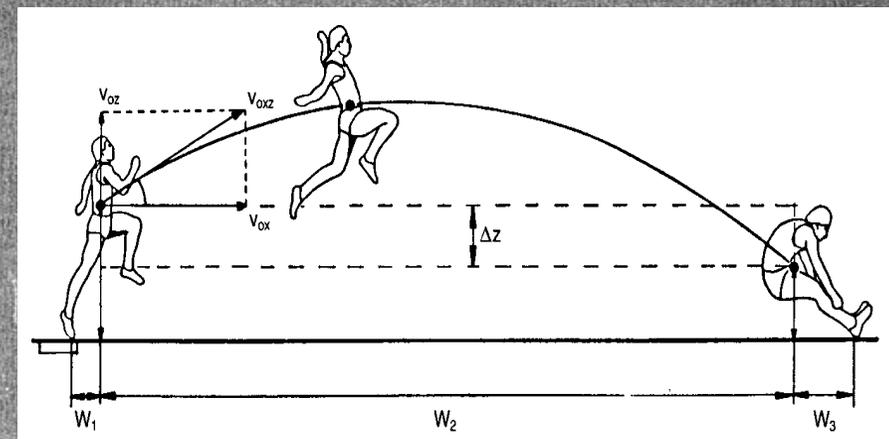
- Allgemeine Sprünge zur Schulung des Fußaufsatzes und Rhythmusschulung des Absprungs (z.B. Galoppsprünge) und Einsatz der Schwungelemente (Arme, Beine) trainieren.
- Sprünge aus verkürztem Anlauf in die Grube
- Anlaufängen und damit Absprunggeschwindigkeiten nach Lern- bzw. Technikfortschritten steigern
- Anlaufkontrollen mit leichten Absprüngen kombinieren



# WEITSPRUNG

## TECHNIKLEITBILD - DIE FLUGPHASE

- Beginnt mit dem Ende des Balkenkontakts
- Nach dem Verlassen des Balkens ist die Flugbahn festgelegt
- Stabilisiert die Körperlage
  - Wirkt der Vorwärtsrotation aus dem Absprung entgegen
- Bereitet eine günstige Landeposition vor
- Kann dem Trainer gute Informationen über mögliche Fehler im Absprung liefern





# WEITSPRUNG

## DIE FLUGPHASE - SCHRITTSPRUNGTECHNIK

- Langes Halten der Absprungposition
  - gestrecktes Sprungbein zeigt nach hinten unten
  - Schwungbein und Arme fixiert
  - Oberkörper bleibt aufrecht

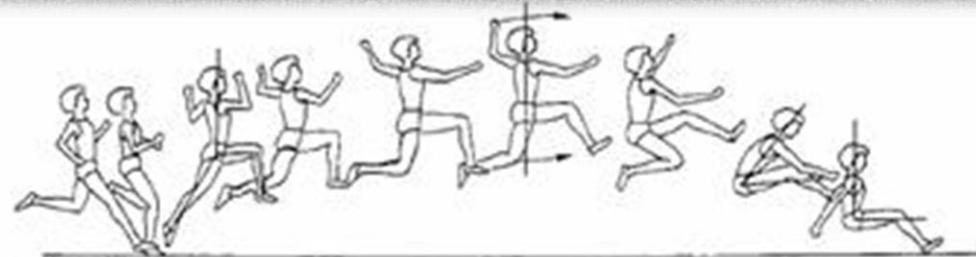




# WEITSPRUNG

## DIE FLUGPHASE - ALTERNATIVE TECHNIKEN

Schrittsprungtechnik



Skizze Schrittsprung

Hangsprungtechnik



Skizze Hangsprung

Laufsprungtechnik  
„Hitch-Kick“





# WEITSPRUNG

## TECHNIKLEITBILD - DIE LANDUNG

- Spätes, dennoch rechtzeitiges Einleiten der Landung
- Beine annähernd waagrecht
- „Warten“ auf den Sand





# WEITSPRUNG

## DIE LANDUNG -IM TRAINING

- Gefühl für den richtigen Zeitpunkt der Landeeinleitung entwickeln („Zeitlupe“)
- Zunächst Sprünge aus dem Stand, dann aus kurzem Anlauf und später aus höheren Anlaufgeschwindigkeiten
- Orientierungshilfen für die Landung einsetzen



Anlauf und Absprung sind die Basis für die Flug- und Landephase!



# WEITSPRUNG

## PRAXISBEISPIEL - XENIA STOLZ



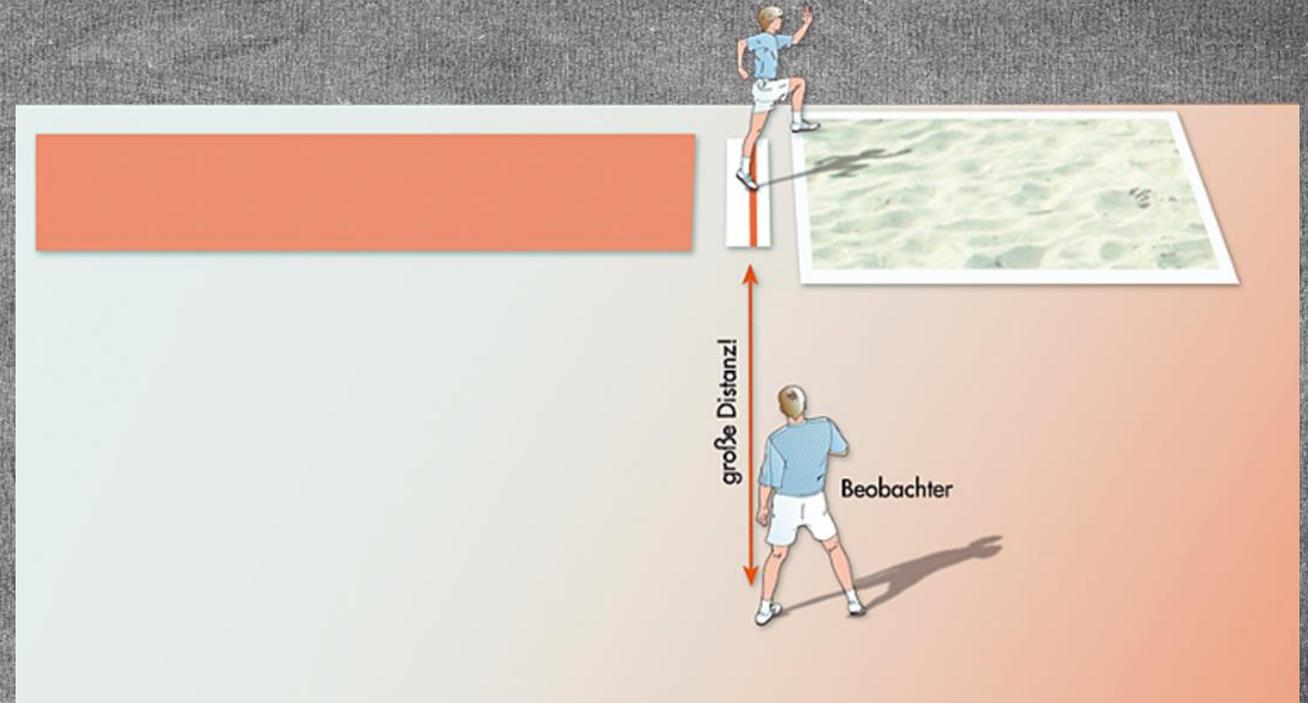
6,63m - 30.05.2015 Weinheim



# WEITSPRUNG

## DIE RICHTIGE BEOBACHTUNGSPOSITION

Korrektur der Ablaufmarken  
nicht nur durch Blick auf die  
Balkendistanz, sondern auch auf  
den richtigen Anlaufrhythmus!





# WEITSPRUNG

## BELASTUNGSGESTALTUNG WEITSPRUNGTRAINING

	U12	U14	U16
Trainingssprünge	8-10	10-12	12-14
Pausen	2-3 min	2-3 min	2-3 min
Anlaufschritte Wettkampfanlauf	10-12	12-14	14-16



# WEITSPRUNG

## WAS BLEIBT NOCH?

- Konzentriert Euch auf die Phasen Anlauf, Absprungvorbereitung und Absprung in eurem Training.
- Bei Fehlern in der Technik liegen die Fehler häufig in den vorangegangenen Phasen!
- Weitsprungtraining = Sprinttraining!
- Lasst eure Athleten bei Anlaufkontrollen immer zumindest einen leichten Absprung andeuten!
- Beobachtet den vorletzten Fußkontakt!
- Gute Sprünge sind leise im Absprung und fühlen sich für den Springer leicht und mühelos an!