



Dynamischer Absprung, effektiver Knieeinsatz und aktiver Fußaufsatz – darauf kommt es bei Sprungläufen an. Hier demonstriert Sprinterin Sina Schielke einen Klassiker unter den Trainingsformen der Leichtathletik

**D**en Sprunglauf gibt es schon fast so lange wie die Leichtathletik. Die lange Lebensdauer der Übung hat ihren guten Grund: Sie ist sehr effektiv. „Sprunglauf ist ein elementarer Baustein für jeden Anfänger, egal in welchem Bereich“, sagt Sebastian Hess, Trainer des Hallen-Vize-Europameisters im Weitsprung, Nils Winter (Buxtehuder SV).

Vor allem in den Sprung- und Sprintdisziplinen sind Sprungläufe aber zu jedem Zeitpunkt des Trainings fester Bestandteil des Repertoires. Sie helfen bei der Ausbildung von Kraft, Koordination, Beweglichkeit und Schnelligkeit. „Neben der Kräftigung der einzelnen Muskeln wird durch Sprungläufe insbesondere das Timing und das Zusammenspiel verschiedener koordinativer Fähigkeiten trainiert. Für die Sprintdisziplinen ist dabei der aktive Fußaufsatz wichtig, für die Sprungdisziplinen die Entwicklung von Sprungkraft“, erklärt Hess.

**Konzentration nötig** > Die Bewegung ist eigentlich einfach, dennoch erfordert ihre korrekte Ausführung Übung und Konzentration. Ganz wichtig dabei: „Keine Sitzposition, Oberkörper aufrecht halten, Zehenspitzen des vorderen Beins anziehen, das Brustbein steuert die Flugrich-

**Links abspringen, ein langer Schritt mit betontem Kniehub, dann auf dem rechten Fuß landen und gleich wieder abspringen zum nächsten Laufsprung. Diese Übung lernen Leichtathleten schon als Kinder. Aber auch für Spitzenathleten sind Laufsprünge ein immer wieder effektives Trainingsmittel.**

tung, aktiver Armeinsatz und nicht zu schnell springen“, rät Hess. Über die Anzahl, Distanz und Frequenz der Sprünge kann die Intensität optimal und einfach an das Trainingsziel angepasst werden.

Der Sprunglauf kann sowohl in Turnschuhen als auch in Spikes und auf nahezu jedem Untergrund durchgeführt werden. Wegen der Umknickgefahr sollte man jedoch holprige Wiesen- und Waldwege meiden. Wem Sprungläufe in der Ebene zu langweilig sind, kann diese auch am Berg machen – bergan oder bergauf. Hess bevorzugt fast immer die Variante bergauf. „Der Vorteil ist, dass die Gelenkbelastung wegen der Steigung und der damit geringeren Fallhöhe nicht so hoch ist wie im Flachen. Außerdem werden Fehler bergan schnell durch Geschwindigkeitsverlust bestraft.“

Man unterscheidet verschiedene Formen des Sprunglaufes: Mit kleinen, mittleren oder großen Sprüngen. „Der mittlere Sprunglauf ist zum Erlernen recht gut, da beim kleinen zu

wenig Zeit zur Verfügung steht. Zum Verfeinern den kleinen wählen. Fehler fallen hier besonders ins Gewicht und können nicht so kaschiert werden“, empfiehlt Sebastian Hess.

**Als Leistungstest** > Der Sprunglauf kann auch zur Leistungsüberprüfung eingesetzt werden. Dabei wird auf Weite gesprungen. Ziel ist es, mit einem Dreier-, Fünfer- oder Zehner-Sprunglauf eine möglichst große Distanz zu überwinden. Für Weit- und Dreispringer kann der letzte Sprung disziplin-spezifisch auch in die Sandgrube gesetzt werden. Auch Sprunglauf-Varianten mit anderen Sprungformen sind möglich. Hier gibt es die sogenannten „Wechsler“, bei dem im Rhythmus links-links-rechts-rechts gesprungen wird. Je nach Disziplin werden die einzelnen Varianten mehr oder weniger im Training eingesetzt. Während Sprinter vor allem auf die langen Sprungläufe großen Wert legen, wird bei Weit- und Dreispringern die komplette Bandbreite genutzt.

Nico Elsäßer