

Gruppenhelfer-Ausbildung 2003 • Leichtathletik

Einführung in die Lauf – , Sprung – , Wurf – , Stoß – Disziplinen

von Jürgen Knobloch (LA-Wart des NTG) • (67547 Worms, Steinstraße 33, Tel./Fax: 06241 – 4 31 21)

Weitsprung

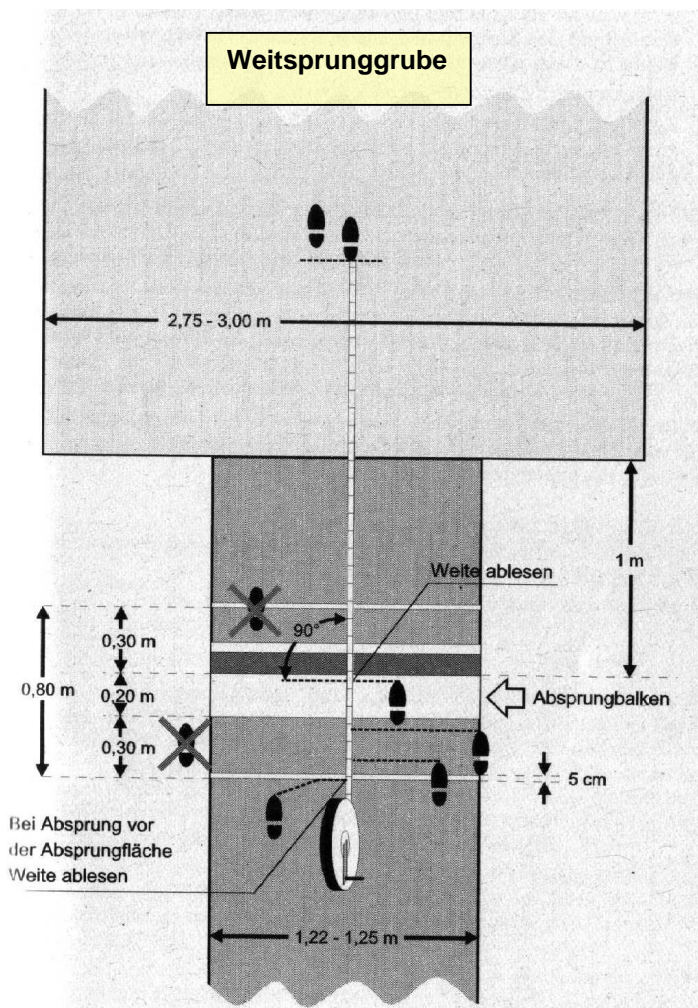
Beim Weitsprung finden wir – wie beim Lauf – eine Grundform menschlicher Bewegung. Diese Bewegung wird durch einen Fuß beim Absprung eingeleitet und endet mit der Landung auf dem Boden mit beiden Füßen. Da der Weitsprung eine sehr anspruchsvolle sportliche Bewegung ist, sind folgende Voraussetzungen für einen gelungenen Sprung unerlässlich:

- die Schnelligkeit eines Sprinters (Anlaufgeschwindigkeit)
- das Rhythmusgefühl eines Hürdenläufers (rhythmisch richtige Anlauf)
- die Sprungkraft eines Hochspringers (Umsetzen der Anlaufgeschwindigkeit in Sprunghöhe)
- die Körperbeherrschung und Athletik eines Turners (optimales Zusammenspiel des ganzen Körpers in der Flugphase)

Einige regeltechnische Voraussetzungen:

- Die Anlaufbahn hat eine Länge von 40 m.
- Der Absprung erfolgt von einem in den Boden eingelassenen Balken. Die näher zur Sprunggrube liegende Kante des Balkens wird als Absprunglinie bezeichnet. Zur Unterstützung der Kampfrichter ist unmittelbar hinter der Absprunglinie (zur Sprunggrube hin) eine Leiste mit Plastilin eingelegt.
- Der Absprungbalken ist aus Holz oder einem anderen geeigneten Material, 20 cm breit und weiß.
- Der Sprung ist vom nächstliegenden durch irgendeinen Körperteil in der Sprunggrube hinterlassenen Eindruck bis zur Absprunglinie oder ihrer Verlängerung zu messen. Die Messung erfolgt senkrecht zur Absprunglinie.

Bis einschließlich der Altersklasse Schüler/innen ist der Sprung aus einer Zone erlaubt, die neben der Absprungbalkenbreite von 20 cm noch jeweils zur Sprunggrube hin als auch zur Anlaufrichtung hin 30 cm breit ist, sodass sich eine Absprungsfläche/-zone von 80 cm ergibt.



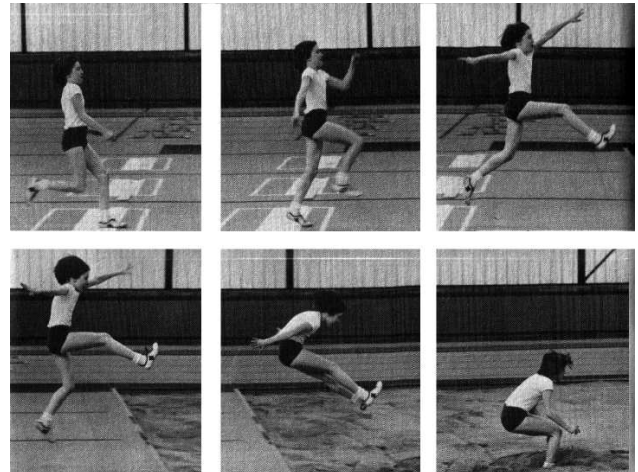
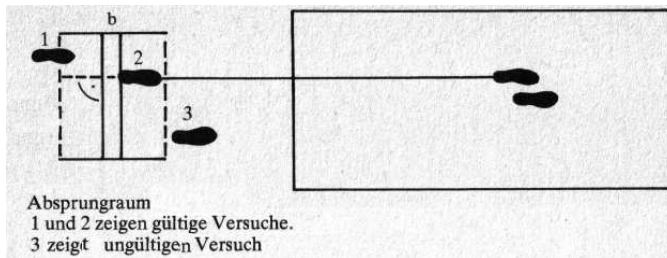
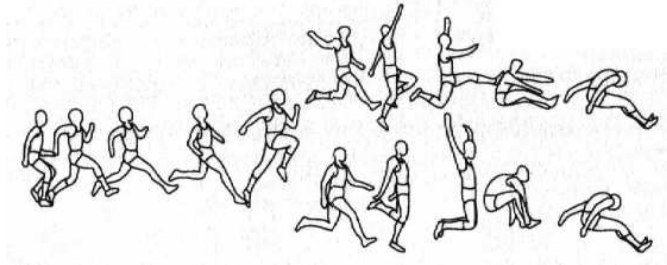
Der Weitsprung lässt sich in folgende Phasen einteilen:

- 1.) **Anlauf** (Steigerungslauf aus dem Hochstart)
- 2.) **Absprungvorbereitung** (Aufsetzen des Sprungbeines und Abrollen über die ganze Fußsohle / Amortisationsphase)
- 3.) **Absprung** (Streckung des Knie- und Fußgelenks im Sprungbein)
- 4.) **Flug** (Schrittsprung / Hangtechnik / Laufsprungtechnik)
- 5.) **Landung** (typische Klappmesserhaltung)

Zur besseren Darstellung soll die nachfolgende Abbildung bzgl. Technikanalyse und Bewegungsbeurteilung dienen:

Die Gesamtbewegung im Weitsprung lässt sich wie folgt darstellen, wobei die obere Bewegungshälfte nach dem Absprung die Laufsprungtechnik, die untere Bewegungshälfte die Hangsprungtechnik (L-Form) darstellt.

Im Schüler/innen-Bereich wird die Schritt- und Hangsprungtechnik vorherrschen, da die Laufsprungtechnik zu anspruchsvoll ist.



Übungen zum Erlernen des Weitsprungs:

Anlauf – Absprunghaltung

- rhythmische Sprungfolgen über breite Hindernisse mit 3 – 5 Zwischenschritten
- 3 – 5 Anlaufschritte, dann Steigesprung über ein Hindernis (Matte, Kasten, Ball)
- Hopselauf
- Hickeln rechts – Hickeln links
- Sprünge über niedrige Hindernisse (= Sprunglauf)
- Aufsprünge auf einen niedrigen Kasten aus kurzem Anlauf mit Aufsetzen des Schwungbeines

Rhythmisierung der letzten drei Schritte

- Schrittsprung aus mittlerem Anlauf über flaches Hindernis
- Nach einigen Schritten Anlauf Betonung der letzten drei Schritte durch akustische Hilfsmittel („und – nun – spring“ oder ähnliches)

Schulung der Absprunghaltung

- Schrittweitsprung unter Armeinsatz mit Höhenorientierung – aufrechter Oberkörper – Landung auf beiden Füßen („ich bin der Sieger“)
- Schrittweitsprung mit Beibehaltung der Absprunghaltung
- Hopselauf
- Sprunglauf

Schulung des Gleichgewichts während der Flugphase und Landevorbereitung

- Laufsprung von erhöhter Absprungfläche (Federbrett) mit Landung auf dem Sprungbein
- Sprünge von Reifen zu Reifen / Matte zu Matte mit beidbeiniger Landung

Literatur:

- Bundesausschuss für Breitensport (Hrsg.): Der Übungsleiter
DLV (Deutscher Leichtathletik-Verband) (Hrsg.): Breitensport-Fibel
DLV (Hrsg.): Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining Sprung
DLV (Hrsg.): Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining Wurf
DLV / Joch (Hrsg.): Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining Grundprinzipien
DLV / Joch (Hrsg.): Rahmentrainingsplan für das Grundlagentraining
DLV / Joch (Hrsg.): Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining Sprint
Jonath/Haag/Krempel: Leichtathletik 1 und Leichtathletik 2
Wagner: Spiele für Training und Freizeit