



Fred Eberle

2. Teil

Von der Rhythmusfähigkeit zum Weitsprung Langfristig und behutsam - ein methodischer Baustein

In vielen Veröffentlichungen zum Weitsprung ist festgestellt, daß eine gute **SPRUNGWEITE** von DREI grundlegenden Elementen abhängig ist:

1. vom Anlauf und der Absprungvorbereitung
2. vom Absprung
3. von der Flugphase und der Landung
(siehe auch Franz Josef Busemann in *wlv-training* Nr. 8 und 9).

Im zweiten Teil der Artikelserie zum Thema **WEIT-SPRUNG** werden hier Übungs- und Trainingsformen vorgestellt, die sowohl die Schulung der Einzelemente als auch Verbindungen der technischen Faktoren aufzeigen.

In einem Anhang sind einige wichtige **Stichpunkte zur Bedeutung der Rhythmusfähigkeit** für jede leichtathletische Bewegungsform und Disziplin angehängt.

Fortsetzung aus *wlv-training* Nr. 11

Spezielle Übungs- und Trainingsformen zur Absprungschulung

Absprungschulung an Höhenorientierer: Springen an die Reckstange, extreme Streckung im Absprung, Absprungposition wird beibehalten, Halten/Greifen der Stange, „Pendel“, Streckung im Knie, Hüft- und Sprunggelenk, kurze Kontaktzeit, vom Boden, vom Brett, aus dem Angehen springen, (Abb. 6)

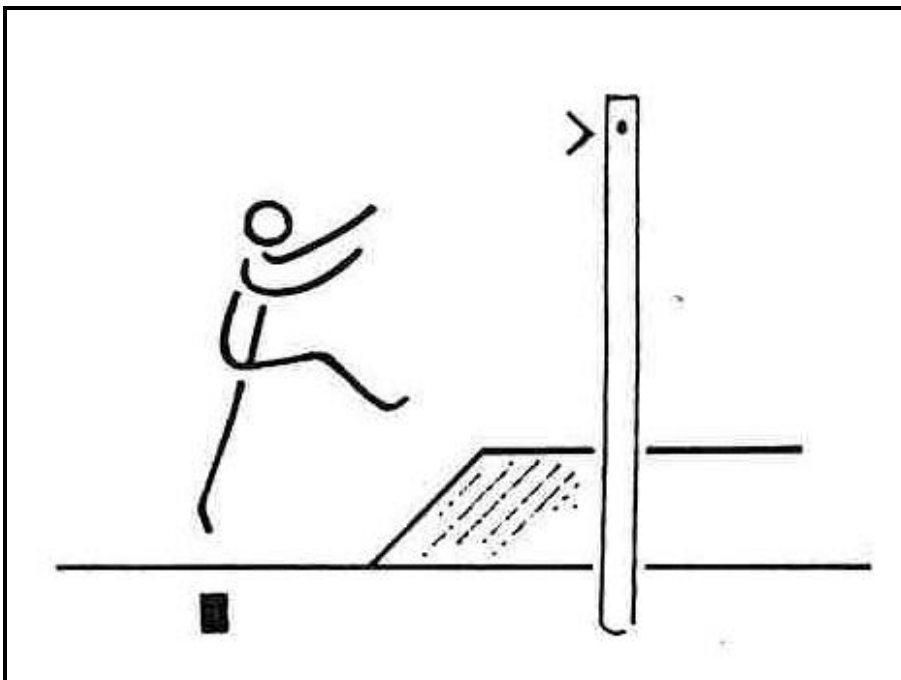
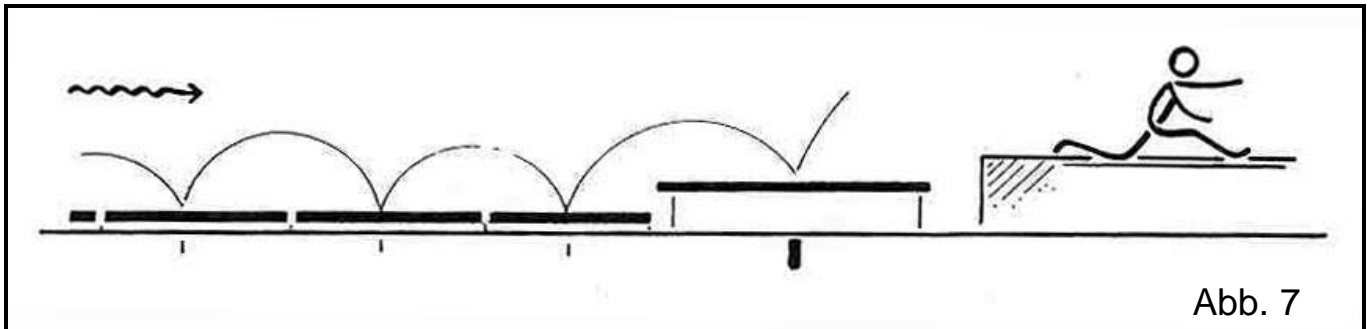
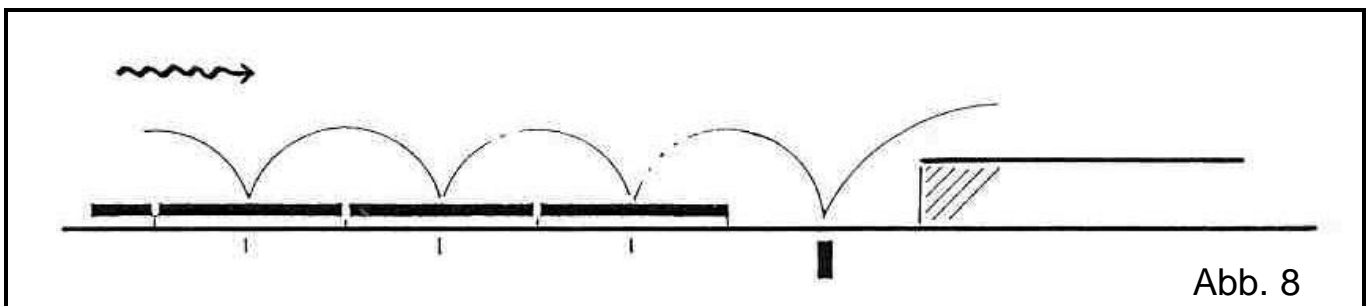


Abb. 6

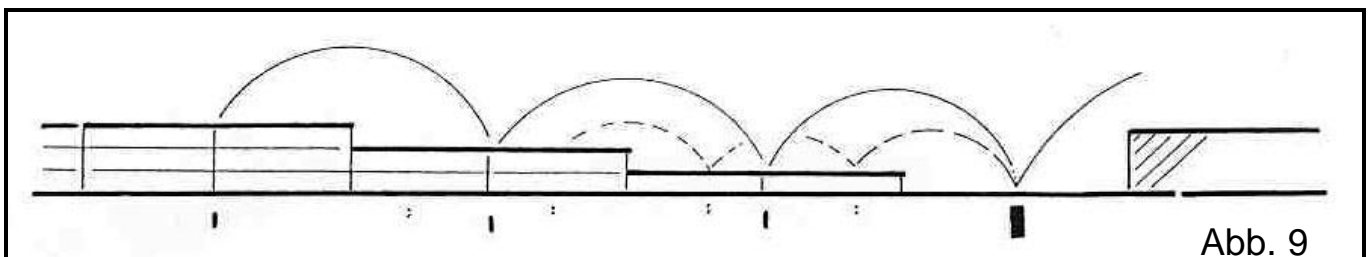
Steigesprünge mit Flugphase und Landung (Mattenbahnen, erhöhter Absprung/Kiste, auf Weichboden). Anlauflänge wird Schritt für Schritt verlängert (5-7 Anlaufschritte). Landung auf dem Schwungbein, kontrollierte Schrittlandung „Telemark“, Erleichterung durch variable Erhöhung im Absprung. (Abb.7)



Steigesprung mit vertieftem Absprung (WICHTIG: nicht für die Anfängermethodik). Absenkung des KSP, Druck aus dem Fußgelenk, Beugung im Sprung-/Knie-/Hüftgelenk „Amortisation“, anschließende explosive Streckung „take off“, 5-7 Anlaufschritte. (Abb.8)



Steigesprung von/mit abfallender Treppe (Achtung: nur für Fortgeschrittene geeignet und keine allzu großen Höhenunterschiede), aus kleinen, mittleren, großen Schritten. (Abb.9)



Steigesprünge an eine Höhenorientierung (Zauberschnur, Hochsprunglatte, aufgehängte Bälle, Luftballone, unterschiedliche Bänder etc. - Schulung der Bewegungskoordination von Rumpf/Bein/Arme).

Anmerkung zur Höhenorientierung - Vorteilhaft: Ganzkörperstreckung, „Kopf steuert Bewegung“, Orientierung im Raum (Kopf/Augen, Arme/Hände), der Absprungwinkel kann durch den Abstand der Absprungmarkierung relativ gut gesichert werden. Die Form kann mit den vorgenannten sehr gut kombiniert werden.

Nachteilig: Oftmals kann die Höhenorientierung auch das freie ungehemmten Springen einsengen. Die Orientierung muss innerhalb einer Gruppe, je nach Leistungsvermögen und Körpergröße umgebaut werden („Rüstzeit“). (Abb. 10)

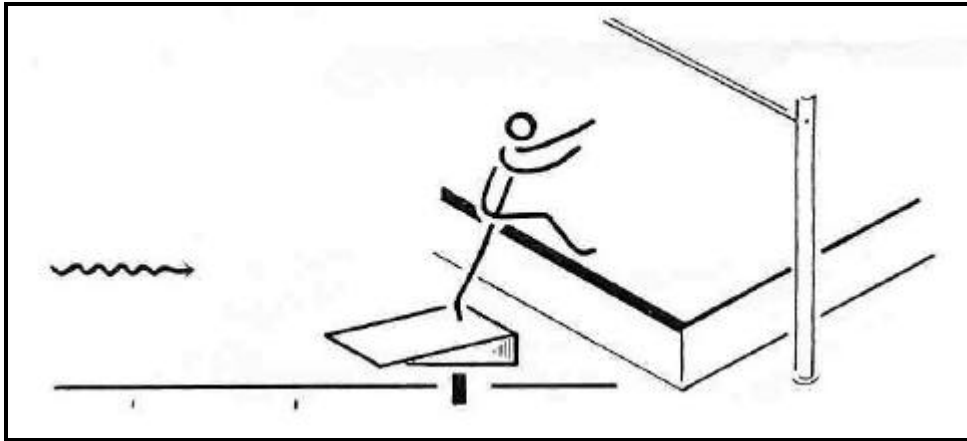
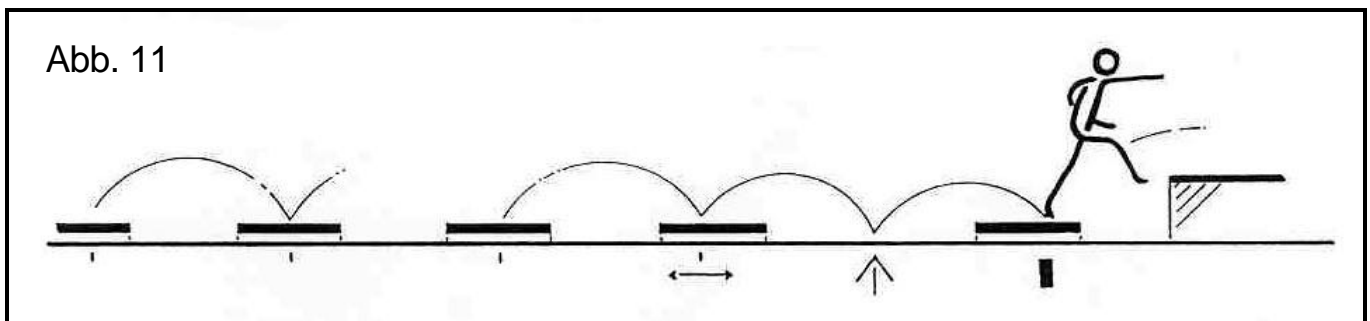


Abb. 10

Absprungschulung in wettkampfnaher Form (Absenken des KSP, verlängerter vorletzter Schritt, vertiefter Schritt, Rhythmusübergang von Anlauf und Absprung, ohne Tempoverlust) - Matten quer, Weichbodenlandung). (Abb. 11)



Hinweise zur Verknüpfung von Koordination und den Teilelementen der Technik

Zum Anlauf:

Rhythmischer Steigerungslauf bis zum Absprung. Die letzten 5/7 Schritte dienen der Absprungvorbereitung, d.h. Aufrichten des Oberkörpers, hoher Kniehub, hohe Laufgeschwindigkeit bei Erhalt der Absprungfähigkeit.

Zum Absprung:

Kurze Kontaktzeit, kein Stemma, rhythmisches Setzen, flaches und schnelles Aufsetzen des Sprungbeines (nicht über die Ferse). Gestreckte Haltung, Absprungposition lange beibehalten, Schwungbeineinsatz explosiv aus dem Körperrhythmus. Konsequente Schulung über a) erhöhter Absprung, b) ebenerdiger Absprung, und/oder c) vertiefter Absprung (WICHTIG: tiefgelegtes Absprungbrett **nicht** für die Anfänger).

Zur Flugphase:

Die anzustrebende Haltung in der Flugphase ist der aufrechte Oberkörper, stabiler Rumpf mit erhobenen Armen und Händen (auch als Gleichgewichtselemente sehr wichtig), Diese Streckung lässt sich durch springen an einer Höhenorientierung und/oder aus einem hohen Überspringen (Latten, Stäbe, Seile, Bänder etc.) leicht simulieren, spielerisch Üben und festigen.

Zur Landung:

Grundsätzlich gilt, dass die Landung über die Beine und das Becken eingeleitet wird. Die Hüfte wird möglichst schnell und rhythmisch über die Landestelle gebracht („Schiebelandung“). Die Landung auf/in einer Weichbodenmatte erfordert auch aus Sicherheitsaspekten ein spezielles Landeverhalten (z.B. Landung auf dem Gesäß, sog. „Beckensitz“, oder Landung im großen Ausfallschritt, „Telemark“).

Die Länge/Weite der Schritte, die Rhythmisierung der Schrittfolge, der Übergang von Anlauf zum Absprung muss sehr deutlich akzentuiert werden. Es ist hilfreich, mit Bodenmarkierungen (Streifen, Fliesen, kleine Matten, etc.) die Trittstelle optische (ggf. auch akustisch) herauszuheben. Gleichermaßen kann die Schrittfolge durch zu überlaufende Stäbe, Seile, Leisten, Latten u.a. in Zonen gegliedert werden. Dabei ist von Wichtigkeit, dass gerade der Absprung (als Punkt, Zone, Brett) durch farbliche Kontraste deutlich abhebt um so auch dieses „take off“ ständig bewusst zu machen.

Gerade dieses „Trefflaufen und Treffabspringen“ ist in den ersten Spielformen schon Element der Methode. (Anmerkungen zu den Zeichnungen: Die kleinen Strichzeichen unter den Abbildungen sollen diese methodische Hilfen kennzeichnen).

Aus den hier beschriebenen Spiel-, Übungs- und Trainingsformen ergeben sich vielfältige Kombinations- und Variationsmöglichkeiten. Eine differenzierte Auswahl, eine individuelle Zusammenstellung ist sinnvoll. Damit nochmals zu dem Bausteincharakter ein Bezug gefunden wird...

.... in der Variation liegt die Motivation

Anhang:

Stichpunkte zum Thema Rhythmus

Rhythmus bestimmt Bewegungen, Teilbewegungen - ohne Rhythmus ist letztlich keine Bewegung möglich.

Rhythmus ist der Ausdruck des Lebens (... lebendig sein).

Rhythmus ordnet, strukturiert, leitet Bewegungen (Begriff: Bewegungsrhythmus).

Jede motorische Koordination steuert sich über den Rhythmus, lässt sich über den Bewegungsrhythmus steuern und regeln.

Rhythmus wird geprägt durch sich gegenseitig beeinflussende, abhängige Gegensätze (z.B. schnell - langsam, Spannung - Entspannung).

Rhythmus ermöglicht eine bestimmte Bewegungsaktion (z.B. Gehen, laufen, schreiten, rennen, ...)

Bewegungsrhythmus kann entdeckt, erfahren werden.

Rhythmus muss sich zunehmend entwickeln, verbessern.

Bewegungsrhythmus vermittelt sich über Spiel-, Übungs- und Trainingsformen („Lehrweisen“)

Bewegungen sind über den Rhythmus spürbar und sichtbar (innerer, äußerer Rhythmus)

..... Bewegungsrhythmus verdeutlicht und zeigt sich durch in sich verflochtene ... dynamische, zeitliche, räumliche und formal-gestalterische Dimensionen.

- | | |
|----------------------|--|
| 1. Bewegungsformen - | <u>Bewegungsgestaltung</u> wie schwingen, kreisen, drehen, beugen, strecken, recken, federn, hüpfen, ...auch in <u>Bewegungsaktionen</u> wie laufen, springen, werfen |
| 2. Bewegungszeit - | <u>Zeitliche Differenzierung</u> (z.B. langsam-schnell)
Geschwindigkeitsstrukturen, Beschleunigung, ... |
| 3. Bewegungskraft - | <u>Dynamische Strukturen</u> (z.B. Spannen - Entspannen)
Belastungsrhythmus (straffen-lockern, drücken-ziehen, schieben, halten, stoßen). |
| 4. Bewegungsraum - | <u>Dimensionale Aspekte</u> (z.B. klein-groß)
... dies sind körperlich-räumliche Begrenzungen wie eng-weit, hoch-tief, nah-fern, ... auch rechts-links, oben-unten. |

Herausgeber:
Lehrausschuss des Württembergischen Leichtathletik-Verbandes

Verantwortlich:
Fred Eberle (WLV-Lehrwart)

Konzeption und sportfachliche Leitung:
Peter Ogiolda (Teamleiter WURF ARGE BW, WLV-Landestrainer)

Redaktion und Layout:
Peter Salzer (Video-Service OSP Stuttgart, WLV-Medienbeauftragter)

Geplante Erscheinungsweise:
jeden Monatsanfang als Beilage in WLV vor Ort