

Konzept Mehrfachsprung inkl. Regelwerk

(überarbeitete Version Januar 2017)

Leichtathletik



Erstellt von der

Arbeitsgemeinschaft der baden-württembergischen

Leichtathletikverbände

Sprung-Team

Jennifer Hartmann | Steffen Hertel | Wilfried Pletschen

Im SpOrt Stuttgart
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart
Telefon: 0711-280 77 700
Fax: 0711-280 77 720
eMail: info@wlv-sport.de

Haus des Sports
Am Fächerbad 5
76131 Karlsruhe
Telefon: 0721-183 85 0
Fax: 0721-183 85 20
eMail: gs@blv-online.de

Inhaltsverzeichnis

1. Mehrfachsprungkonzept in der Entwicklung	1
2. Konzept des 5er Mehrfachsprungs und 5er Sprunglauf in der AK 12 und 13	1
2.1 500 Allgemeine Bestimmungen	3
2.2 501 Fünfer-Mehrfachsprung mit Anlauf	4
2.3 502 Fünfer-Sprunglauf aus dem Stand	5
3. Training der Mehrfachsprünge	6
3.1 Technikmerkmale der Sprünge	7
3.2 Allgemeines Sprungkrafttraining	8

1. Mehrfachsprungkonzept in der Entwicklung

Das Mehrfachsprungkonzept des Sprung-Teams der Arbeitsgemeinschaft der baden-württembergischen Leichtathletikverbände entwickelt sich stetig weiter. Das erste Konzept mit Bestandsanalyse des Mehrfachsprungs in Baden-Württemberg wurde im November 2015 auf der Homepage des badischen und württembergischen Verbandes veröffentlicht und seither weiterentwickelt und neu aufgesetzt.

Im Folgenden werden die Regelwerke für beide Mehrfachsprungarten, der 5er Mehrfachsprung mit Anlauf für die Altersklasse 14 als auch der 5er Sprunglauf aus dem Stand für die Altersklassen 12 und 13 vorgestellt. Im Anschluss finden sich wie in der alten Auflage die Trainingsvorschläge als Voraussetzung für den Mehrfachsprung sowie grundlegende Hinweise zur Technik der Sprünge.

2. Konzept des 5er Mehrfachsprungs und 5er Sprunglauf in der AK 12 und 13

Durch das Mehrfachsprungkonzept soll es gelingen, die Athletinnen und Athleten optimal auf den Dreisprung ab der Altersklasse 15 vorzubereiten. Um die Athletinnen und Athleten schrittweise an das Mehrfachspringen aus hohen Geschwindigkeiten heranzuführen und dem Körper die nötige Zeit zur Belastungsgewöhnung zu geben, gibt es eine methodische Herangehensweise für den Mehrfachsprung in Form des Konzeptes zur Entwicklung der Mehrfachsprünge. Damit der jugendliche Bewegungsapparat nicht mit zu großen Sprungintensitäten belastet wird, die bei Sprüngen mit frei wählbarem Anlauf jedoch auftreten können, wird die Variante des 5er Sprunglaufs aus dem Stand in den Altersklassen 12 und 13 ausgeführt. Ab der Altersklasse 14 wird der Mehrfachsprung mit frei wählbarem Anlauf realisiert und somit die methodische Reihe fortgesetzt.

Die untenstehende Tabelle bietet nochmals einen Überblick über das gesamte Sprungangebot in der Kinderleichtathletik und Jugendleichtathletik. Es ist deutlich zu erkennen, dass sowohl beim „Weit-Springen“ wie auch beim „Hoch-Springen“ eine einheitliche Methodik vom Jahrgang U8 bis hin zur U16 besteht.

Diese methodische Reihe war im Bereich des „Mehrfach-Springen“ nicht gegeben. Nach der Kinderleichtathletik, die bis zur U12 reicht, klaffte eine Lücke. In den Altersklassen 12, 13 und 14 bestand dadurch kein Angebot, das Mehrfachspringen im Wettkampf auszuführen.

Durch das Mehrfachsprungkonzept mit dem 5er Sprunglauf in den Altersklassen 12 und 13 sowie dem 5er Mehrfachsprung in der Altersklasse 14 wurde diese Lücke im Bereich des „Mehrfach-Springen“ nun geschlossen, wie in der untenstehenden Tabelle zu erkennen ist. Nun können auch die Mehrfachsprünge altersgerecht von der U8 bis hin zur Altersklasse 15 im Wettkampf durchgeführt werden, bevor der Dreisprung in der Altersklasse 15 Anwendung findet.

Tab. 1: Sprungkonzept Kinderleichtathletik (mod. nach DLV Wettkampfsystem Kinderleichtathletik 2012, S. 8)

	Kinderleichtathletik			Jugendleichtathletik		
	U8 (w/m 6/7)	U10 (w/m 8/9)	U12 (w/m 10/11)	U14 (AK 12/13)	AK14	AK15
Vom „Weit-Springen“ zum Weitsprung	Ziel-Weitsprung	Weitsprung-Staffel	(Additions-) Weitsprung	Weitsprung	Weitsprung	
Vom „Hoch-Springen“ zum Hochsprung	Hoch-Weitsprung I	Hoch-Weitsprung II	(Scher-) Hochsprung	Hochsprung	Hochsprung	
Vom „Mehrfach-Springen“ zum Dreisprung	Einbeinhüpf-Staffel	Wechselsprünge	Fünfsprung	5er Sprunglauf	5er Mehrfachsprung	Dreisprung

In den folgenden Darstellungen werden die allgemeinen Bestimmungen für die beiden Mehrfachsprung-Varianten erläutert sowie das Regelwerk für beide Varianten in offizieller Form abgebildet.

2.2 501 Fünfer-Mehrfachsprung mit Anlauf

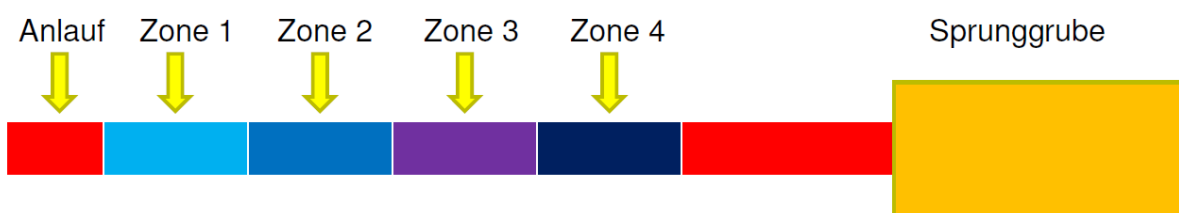
1. Die Anlauflänge ist unbegrenzt, empfohlen wird aber eine Länge von nicht mehr als acht Anlaufschritten (ca. 12 bis 14 Meter).
2. Der Absprung erfolgt aus einer 1,50m langen Absprungzone. Aufgrund der verschiedenen Leistungsklassen ist eine Aufteilung in 4 Sprungzonen mit unterschiedlichen Entfernungen vom Grubenrand erforderlich:

Sprungzone 1 (17,50m – 16,00m)

Sprungzone 2 (16,00m – 14,50m)

Sprungzone 3 (14,50m – 13,00m)

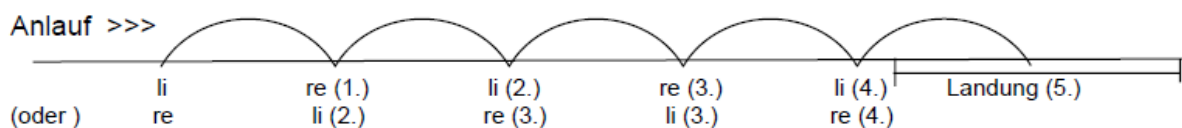
Sprungzone 4 (13,00m – 11,50m)



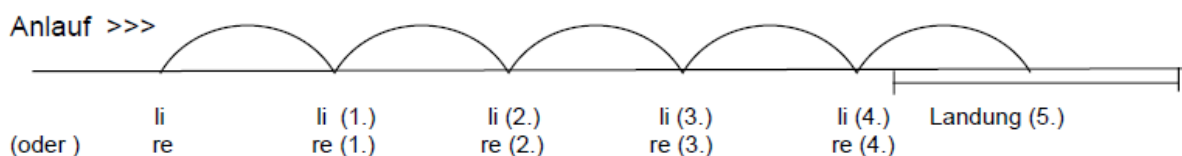
Die gewählte Sprungzone ist vor dem Wettkampf anzugeben, kann aber innerhalb des Wettkampfes (nach Absprache mit den Kampfrichtern) gewechselt werden.

3. Der Mehrfachsprung lässt drei unterschiedliche Sprungvarianten zu, die mit einem Schlussprung in die Grube enden (s. Zeichnungen):
 - a der Fünfer-Sprunglauf, angefangen wahlweise mit links oder rechts,
 - b der Fünfer-Hop einbeinig, auch wahlweise mit rechts oder links,
 - c der Fünfer-Wechselsprung mit den Rhythmen re-re-li-li-re oder li-li-re-re-li, etc.

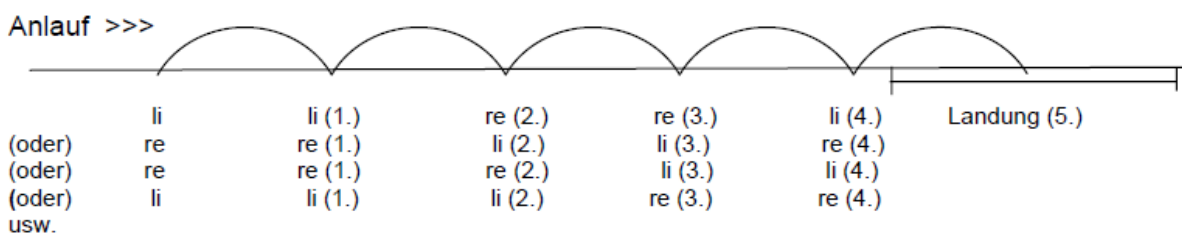
1. Fünfer-Sprunglauf



2. Fünfer-Hop einbeinig (links oder rechts)

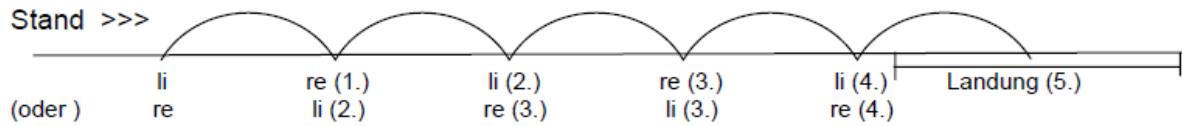


3. Fünfer-Wechselsprung

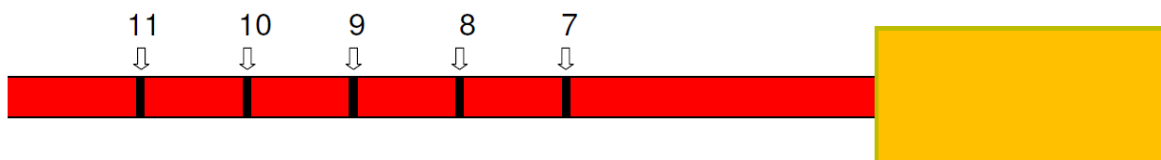


2.3 502 Fünfer-Sprunglauf aus dem Stand

1. Der 5er Sprunglauf wird aus der Schrittstellung im Stand ausgeführt. Das vordere Bein darf als Auftaktbewegung abgehoben werden.
(Ziel ist es, dass die Athleten 5 Sprünge in Form eines Sprunglaufs absolvieren und im abschließenden Sprung möglichst weit in die Grube springen).



2. Der Startpunkt wird durch Linien in Abständen von je 1m auf dem Boden markiert. Bei Mädchen haben sich Abstände von 7 bis 9 Meter als günstig erwiesen, bei Jungen ca. 9 bis 11 Meter. Der Startpunkt ist jedoch frei wählbar und nicht auf die Abstände 7 bis 11 Meter begrenzt (s. Zeichnung).
Der Startpunkt muss vor Wettkampfbeginn beim Kampfrichter angegeben werden, kann aber während des Wettkampfes (nach Absprache mit den Kampfrichtern) gewechselt werden.



3. Training der Mehrfachsprünge

Wichtige Voraussetzung für das Training der Mehrfachsprünge über den 5er Sprunglauf aus der Schrittstellung im Stand, den 5er Mehrfachsprung bis hin zum Dreisprung ist es, dass der Anlauf Schritt für Schritt eingeführt wird. Den Athletinnen und Athleten der AK 13 schadet es jedoch nicht, im Wettkampf den 5er Sprunglauf trotzdem aus der Schrittstellung im Stand auszuführen.

Eine mögliche methodische Herangehensweise zur Einführung des Anlaufs wird nachfolgend aufgezeigt:

- Sprunglauf aus der Schrittstellung
- Sprunglauf aus der Schrittstellung, vorderes Bein darf als Auftaktbewegung angehoben werden (siehe Disziplinbeschreibung 5er Sprunglauf in Kap. 3.1)
- Sprunglauf aus der Schrittstellung, vorderes Bein darf angehoben und zurückgesetzt werden
- Sprunglauf aus der Schrittstellung, vorderes Bein darf angehoben und zurückgesetzt werden, zweites Bein darf angehoben werden
- Sprunglauf mit angehen
- Sprunglauf mit kurzem Anlauf
- Anlauf verlängern und Geschwindigkeit langsam erhöhen

Für das Training der Mehrfachsprünge und das Einführen eines Anlaufs ist es grundlegend wichtig, kleine Sprünge über eine allgemeine Sprungschule mit vielen Variationen in den Trainingsbetrieb zu integrieren.

Kleine Sprünge sind unverzichtbarer Bestandteil jeder springerischen Grundausbildung für alle Disziplinen. Sie bilden die Basis für ein Heranführen an die Technik der horizontalen Sprünge. Neben ihrem Effekt für die Sprungkraft dienen sie vor allem der Fußkräftigung und damit der Verbesserung der Belastungsverträglichkeit. Ohne diese Belastungsverträglichkeit des sich im Wachstum befindlichen Fußes und die korrekte technische Ausführung der „Kleinen Sprünge“ ist das Einführen von horizontalen Sprungformen nicht ratsam.

3.1 Technikmerkmale der Sprünge

Die „kleinen Sprünge“ setzen sich aus einfachen Sprungformen und gleichmäßigen Sprungfolgen mit geringen Geschwindigkeiten, dosierten Kraftstößen und geringem Raumgewinn zusammen. Sie sollten federnd und prellend ausgeführt werden. Wenn die beidbeinigen Formen der „kleinen Sprünge“ beherrscht werden, sollten zunehmend einbeinige Formen zum Einsatz kommen. Auch Zusatzaufgaben bei den Sprüngen helfen die Koordination zu verbessern.

➤ *Aktiver Fußaufsatz*

Der aktive Fußaufsatz bewirkt, dass möglichst wenig gebremst wird und möglichst stark in die jeweilige Richtung beschleunigt wird. Dies erreicht der Springer durch ein Hochziehen der Fußspitze in der Flugphase was eine Vorspannung in der Wadenmuskulatur bewirkt.

- ✓ Bei den „kleinen Sprüngen“: Flacher Vorderfußaufsatz bis Aufsatz auf der ganzen Sohle.
- ✓ Bei allen größeren Sprüngen: Aufsatz auf der ganzen Sohle!

➤ *Stabiler, aufrechter Körper (Körperspannung)*

Wichtige Voraussetzung um den Körperschwerpunkt (KSP) zu treffen und die Energie zu übertragen, ist ein stabiler Rumpf und eine aufrechte Körperhaltung, wie sie bei allen Sprungdisziplinen typisch ist.

Weitere Grundelemente der Sprungbewegung sind die Parallelstellung der Beine, Ausholbewegungen, Schwungelementeeinsatz sowie die Landung

Pro Trainingseinheit empfiehlt es sich ca. 5 Formen à 3 x 10 Sprünge (ca. 150 Sprünge) mit viel Variationen durchzuführen.

Beispiele:

- Beidbeinige Prellsprünge vorwärts
- Beidbeinige Prellsprünge rückwärts
- dto. mit nach oben gestreckten Armen
- dto. auf jeden dritten Sprung mit maximaler Höhe

- dto. mit 1/2 Drehung auf jeden dritten Sprung
- dto. seitwärts
- Beidbeinige Prellsprünge als Auf- und Absprünge auf eine Bank oder Kastenoberteil
- Hopsersteps
- Prellende, wechselseitige Fußgelenkssprünge
- Sprünge als leichte Schritthüpfen mit wenig Raumgewinn von Bein zu Bein
- Wechselhüpfen auf einem Bein mit Doppel-/ Dreifachrhythmus re-re-li-li-re-re...
- Wechselhüpfen wie oben, aber Distanz durch Schaumstoffteile vorgeben und z.B. im Dreisprungrhythmus anbieten re-re-li-re-re-li oder li-li-re-li-li-re
- Fortlaufende Hüpfen auf einem Bein ohne viel Raumgewinn
- Sprünge auf einem Bein mit Zusatzaufgaben z.B. Sprungbein von Sprung zu Sprung leicht durchfassen oder freies Bein im Sprung anziehen etc.
- Hopserläufe
- Hopserläufe mit Auspendeln des Unterschenkels
- Leichte Sprungläufe ohne viel Raumgewinn

Wichtig:

- ✓ Werden die Sprungformen auf weichen Böden (Turnmatten, Turnfilzböden etc.) durchgeführt, verlängert sich der disziplinspezifische Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus. Die Sprünge dienen dann eher der Fußkräftigung als der Ausbildung des angestrebten Technik-Programms.
- ✓ „Kleine Sprünge“ sind zusammen mit Koordination und der Kräftigung möglicher Schwachstellen (z.B.: Sprunggelenk & Lendenwirbelsäule) wichtige Voraussetzung für ein allgemeines Sprungkrafttraining.

3.2 Allgemeines Sprungkrafttraining

Parallel zur Sprungschule, kann die allgemeine Sprungkraft mit folgenden Grundformen und Regeln nach Killing (2008. *Leistungsreserve Springen. Handbuch des Sprungkrafttrainings für alle Sportarten*. Münster: Philippka Sportverlag) ausgeprägt werden.

Grundformen des Sprungkrafttrainings:

- Standsprünge
- Hopseläufe
- Beidbeinige Seriensprünge
- Sprungläufe
- Einbeinwechselsprünge
- Steigesprünge

Grundregeln des Sprungkrafttrainings:

- ✓ Keine hohen Wiederholungszahlen und Umfänge
- ✓ Maximal mittlere Intensität
- ✓ Bewegungsqualität ist entscheidend
- ✓ Bewusste Bewegungskontrolle
- ✓ Vielfältig
- ✓ Intensive Beobachtung durch Trainer

Trainingsgestaltung:

- ✓ 1 bis 2 Grundformen in verschiedenen Variationen innerhalb eines Trainings.
- ✓ Mindestens 48h besser 72h Pause zwischen intensiven Sprungbelastungen!
- ✓ Nach dem Aufwärmen und vorbereitenden Übungen (z.B. Sprungkoordination) im Hauptteil des Trainings, wenn die Athleten konzentriert, motiviert und fit sind.
- ✓ Nicht nach Kraft oder Ausdauerbelastungen.

Praxisbeispiele:

Seilsprünge, Strecksprung, Hock-Streck-Sprung, Schrittsprung, Tscherbaki, Kastensprünge (z.B.: Übersteiger, Wechselsprünge), Treppensprünge (z.B.: Beidbeinige Sprünge auf Kastentreppe), Sprünge im Sand,...

Ungeeignete Sprungkrafttrainingsverfahren für Nachwuchssportler:

- Hantelsprünge
- Tiefsprünge/Nieder-Hoch-Sprünge aus großen Höhen (>40cm)