Einstieg ins J+S-FK-Thema „Lernen mit Bildern“

Julius Kiplagat Yego, erster kenianischer Speerwerfer, Mr. Youtube

https://www.youtube.com/watch?v=clUvbObfqz0

Einlaufen mit Ultimate

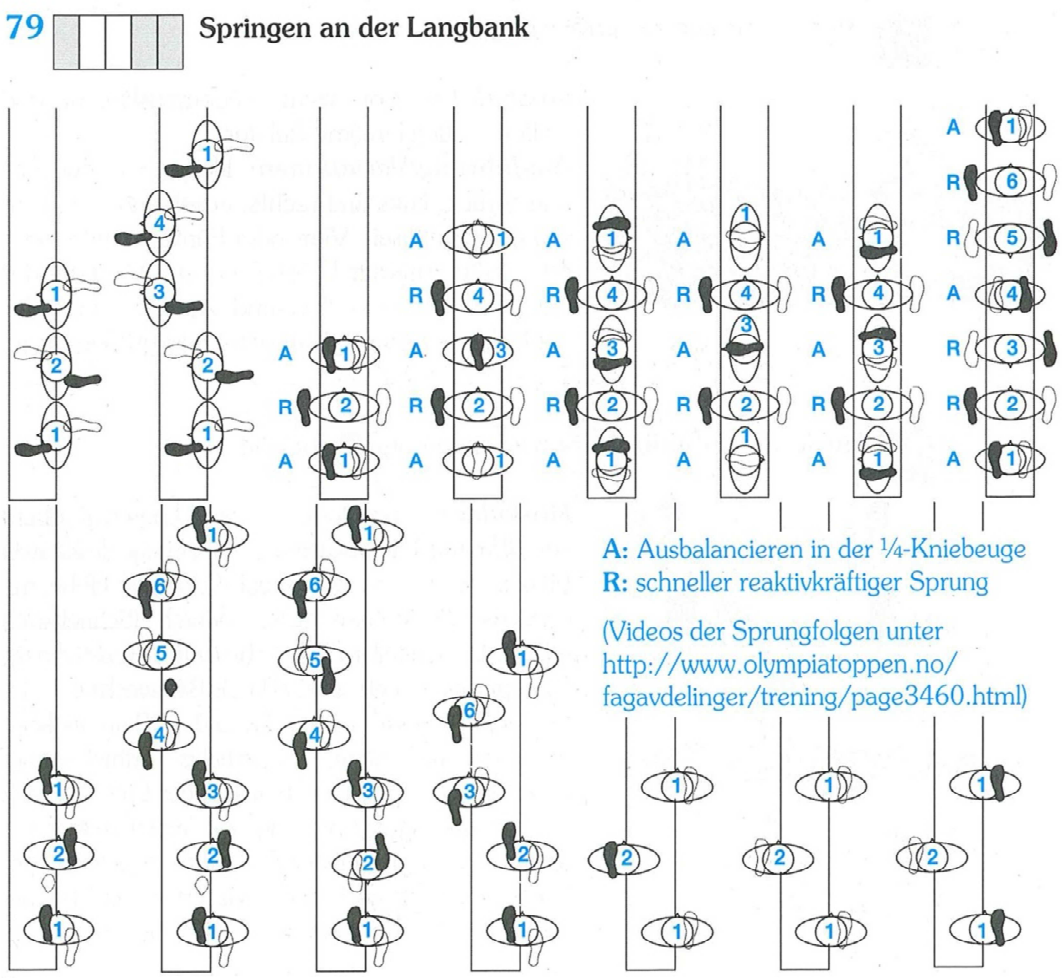
Laufschulung an Sprintleiter (teils mit Stab in Hoch-/Vor-/Rück- und Klemmhalte)

a.) mit gleichbleibenden Abständen (3.5 F)

b.) mit steigenden Distanzen (3-3-3-3.5-3.5-4-4-4.5-4.5-5)

Anfersen und Knieheben mit schnellen Retour-Bewegungen

① Allgemeine Sprungschule (der leichtathletische „Norwegerhupf“)



Aus Strüder H., Jonath U., Scholz K. (2013). Leichtathletik – Trainings- und Bewegungswissenschaft – Theorie und Praxis aller Disziplinen. Köln, Sportverlag Strauss, S.127

http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/trening/basistrening/styrke/grunnovelserbein/page119.html

② "Bolt könnte unfassbar weit springen"

Weitsprung-Weltrekordhalter Mike Powell sieht seine Bestmarke in Gefahr, sollte der jamaikanische Sprintstar Usain Bolt künftig auch in dieser Disziplin starten. "Er könnte unfassbar weit springen", sagte der 47-Jährige bei einem Besuch als Botschafter des Leichtathletik-Weltverbandes IAAF in Indien. "Die wichtigsten Faktoren beim Weitsprung sind **Schnelligkeit und Größe**. Er verfügt über beides", sagte Powell.
Der US-Amerikaner hält die Bestmarke seit mittlerweile 20 Jahren mit 8,95 Metern. Bei den Weltmeisterschaften im August 1991 in Tokio hatte er den Weltrekord von Bob Beamon um fünf Zentimeter überboten. Beamon war bei den Olympischen Spielen 1968 in Mexiko City 8,90 Meter weit gesprungen. Bolt ist dreifacher Olympiasieger, Weltmeister und Weltrekordler in den Disziplinen 100 Meter, 200 Meter sowie 4x100 Meter.
Nach Powells Auffassung sollte Bolt allerdings erst nach den Olympischen Spielen 2012 in London in die Sandgrube wechseln, da er durch das Weitsprung-Training an Schnelligkeit verliere. "Man hat Schmerzen am Rücken, an den Knien, den Knöcheln, überall. Auch unter den besten Umständen wird er langsamer werden", sagte Powell.

$$Weitsprungleistung_{hyp} = 523 \cdot t_{100m}^{-1.78}$$

Spielerei im excel-File auf www.blv-nachwuchs.ch/leiterecke… // hoher Korrelationseffekt 4x15m Pendelsprint

③ Sprung-Leistungsparameter Countermovement Jump (CMJ) und Drop Jump (DJ) als geeignete Instrumente in der Schnelligkeitsdiagnostik

http://www.baspo.admin.ch/internet/baspo/de/home/dokumentation/publikationen/wissenschaft_und_forschung/sportwissenschaftliche0.parsys.75885.downloadList.35637.DownloadFile.tmp/matposterflkso.pdf

My Jump
Francis Bonnin

ÖFFNEN

ersetzt eine 10‘000.- Franken teure Kraftmessplatte

08.03.2015 / Stefan Bichsel