

**WAS**

Das Wesentliche trainieren! Die Kernelemente sind die zentralen Punkte.

<p><b>Technik</b> ⇒ Kernelemente: Nachlesen im "LA verstehen und unterrichten" oder www.blv-nachwuchs.ch</p> <p><b>Lauf</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>‣ Ballenlauf</li> <li>‣ Schrittlänge ⇔ Schrittfrequenz</li> </ul> <p><b>Start</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>‣ Schwerpunkt treffen</li> <li>‣ Koordinierte Armarbeit</li> </ul>	<p><b>Kraft</b> ⇒ Grundsätzlich Konditionsdreieck</p> <p>Beteiligte Muskulaturen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>‣ <b>Waden = Fussgelenkstrecker (Ballenlauf)</b></li> <li>‣ Gesäss+Hintere Oberschenkel = Hüftstrecker (Zuglauf)</li> <li>‣ Vordere Oberschenkel = Kniestrecker (Stosslauf)</li> <li>‣ Schultern/Arme = Halten beim Start, Vor-/Rückschwung</li> <li>‣ Vordere Hüft+Bauch = Hüftbeuger (Kniehubbewegung)</li> <li>‣ Diverse Ausgleichs-Muskulaturen</li> </ul>
--	--

**WIE****Sprint-Methodik**

- **Nur in erholtem Zustand trainieren!**
- Sprint **am Anfang der Lektion** => Reihenfolge: (*Einlaufen-*) **Schnelligkeit-Technik-Kraft-Ausdauer** (-Auslaufen)
- **Genügend lange Erholungspausen** zwischen den Laufserien (pro 10m eine Minute Pause)
- **Technik den Kraftverhältnissen anpassen** (vom Hochstart zum Tiefstart)
- Nie zuviel auf einmal, aber **in jeder Lektion** ein bisschen (z.B. Starts als festen Bestandteil des Einlaufens; Stafetten)

## Allgemeine Methodik

- GAG - Prinzip
- Vom Bekannten zum Unbekannten...und vom einfachen zum Schwierigen
- Üben-üben-üben: einmal ist keinmal, zweimal ist nicht viel, erst beim dritten mal schaukelt das Bewegungsgefühl!
- Hilfsmittel: Markierungen, Rhythmus angeben, Bilder, Zwingende Übungen

**PRAXIS****a) Nötige Kraftvoraussetzungen auf Stufe Jugendriege**

- Fussgelenkstrecker für Ballenlauf: Seilspringen, Kleine Sprüngli in Verbindung mit Koordination, Hüpfspiele
- Ansonsten Krafttraining via Techniktraining (training by doing)

**b) Ausgewählte Technikelemente****- Ballenlauf**

Bsp. Seilspringen, Hüpfspiele (auch in Verbindung mit Koordination), Kontrolle mit LA-Tests

**- Schrittlänge ⇔ Frequenz**

Bsp. Schrittfrequenz: Reifenparcours; auch mit tiefen Hindernissen dazwischen  
Bsp. Schrittlänge: Horizontalsprünge wie Sprunglaufen; von Matte zu Matte springen

**- Schwerpunkt treffen**

Bsp. Vorwärts-Rückwärts-Läufe, Wägeli-Stossen, Beschleunigungs-Leiter

**- Koordinierte Armarbeit im Sprintlauf**

Bsp. Gegensatz Erfahrung machen lassen: ohne Arme laufen, Skippings/Läufe mit verschiedenen Armhaltungen, Laufen mit Arm re/li in Höhe **↯** Armarbeit nur auf einer Seite macht Arbeit bewusster

**- Start-Ausgangsstellung**

Bsp. Starts aus verschiedenen Ausgangsstellungen

- Beugung beider Beine **↯** Streckung nach vorne
- **Energische Armarbeit** (Ellbogen steuert; Bewegung nach hinten betonen) **↯** Hohe Arme=Kniehub



**Sprint-Training in der Jugi soll vor allem via Reaktions-Starts und Stafetten erfolgen**