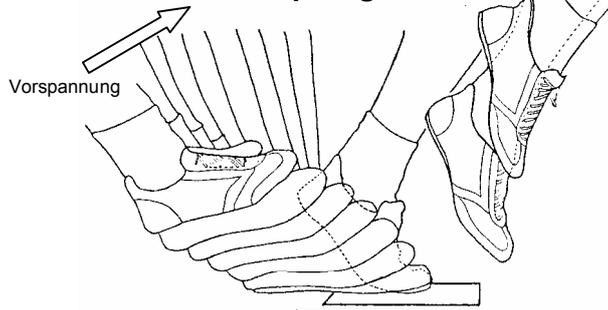


## Grundlagen Weitsprung

### Technik: Kernelemente des Weitsprungs

- ▶ **Rhythmus von Anlauf und Absprung (Ta-tam)**
- ▶ Ganzkörperstreckung mit Blockieren der Schwungelemente
- ▶ Grobform Schrittsprung
- ▶ **Aufrechte Körperposition beim Absprung**
  - ▶ **aktiver Fussaufsatz**
    - ▶ hoher Schwungbeineinsatz ("Scher-Bewegung")
      - ▶ koordinierter Armeinsatz
      - ▶ Landung ohne Weitenverlust

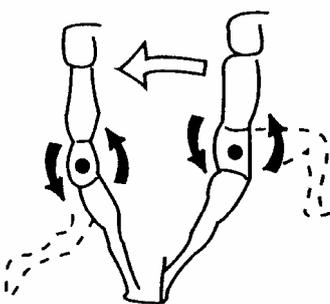
### Technikhinweis Absprung



#### Ganzsohliger Fussaufsatz:

Vorgespanntes Fussgelenk! Flacher, aktiv greifender Fussaufsatz, nur ganz leicht über den Rand der Ferse und Fusssohle.

### Technikhinweis Absprungrotation



- Haltung aufrecht oder leichte Rücklage

- Beinbewegung schierend:
  - > Sprungbein "durch den Boden durchziehen" und relativ lange hinten
  - > Schwungbein spitzwinklig nach vorne.

Beim Absprung soll die Rotationsachse der Beine in der Hüfte sein und sich RÜCKWÄRTS bewegen: Beine nach vorne! Keinesfalls vorwärts!!!

### Bewegungsablauf kurz und bündig:

- Schneller und aufrechter Anlauf (Steigerungslauf)
- Rhythmische zwei letzte Schritte Ta-tam (lang-kurz)
- Absenken des KSP
- Absprung über ganze Sohle
- Scher-Bewegung (Spreizen)
- Beide Beine hochreissen (Arme unterstützen durch runterziehen)
- Mit gestreckten Beinen in Sand "eintauchen" und sofort damit beginnen, in den Knien nachzugeben und die Hüft nach vorne zu schieben

### Konditionelle Aspekte

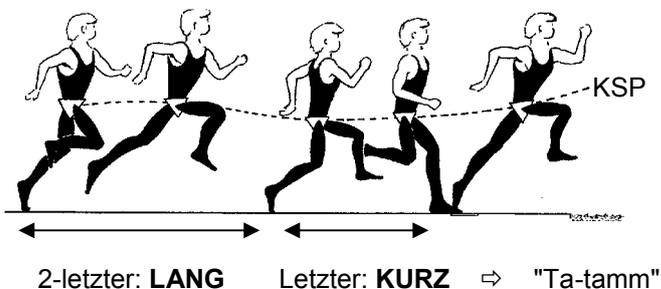
- × **Laufgeschwindigkeit:** Sprint-/Lauftraining
- × **Abdruck-Kraft:** Horizontalsprünge (Sprunglauf, Laufsprung auf Mattenbahnen / auf Rasen)
- × **Rumpfkraft** um die Beine hochreissen zu können: (Klappmesser, Rumpfheugen, uvm)
- × **Beweglichkeit** im Hüftbeuger: Bein-Spreizen

### Verletzungsgefahren:

Weitsprung eine erhöht gelenk-belastende Disziplin. Deshalb bei im Längen-Wachstum befindlichen Jugendlichen d.h. bei Mädchen 12-14j / Knaben 13-15j besonders dosiert belasten (Umfang, Intensität, Schuhwerk, Untergrund, ...)!

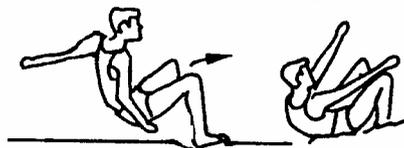
### Wichtig:

- Wie bei allen Sprüngen: der **Anlauf** muß **zum Absprung hin schneller** werden ⇒ Steigerungslauf!  
Folglich muss die Anlaufänge richtig gewählt werden:
  - Richtgrößen:*
  - » 8-12j: 7 Doppelschritte
  - » 13-15j: 8 Doppelschritte
  - » über 16j: 9 Doppelschritte
- **Zwischenmarken** sind eine grosse Hilfe für einen regelmässigen, genauen Anlauf (7-letzter Bodenkontakt). Evtl. auch den ersten Schritt markieren.

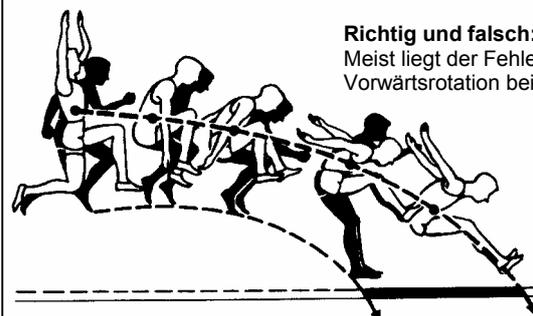


2-letzter: **LANG**    Letzter: **KURZ**    ⇒ "Ta-tamm"

### Technikhinweis Landung ohne Weitenverlust



Jede Landung mit dem Gesäss hinter den Füßen! Keine Standlandung! Knie geben nach und gehen nach vorn.



#### Richtig und falsch:

Meist liegt der Fehler bereits in einer Vorwärtsrotation beim Absprung!

# Übungssammlung Weitsprung

**Grundübungen:**

**Hopserhüpfen**

- Normal
- mit Hopser-Absprung rechts; nach 1min wechseln; jetzt mit Hopser Absprung links
- Hopser-Absprung bei jedem Sprung (nach vorne abspringen; nach oben abspringen)

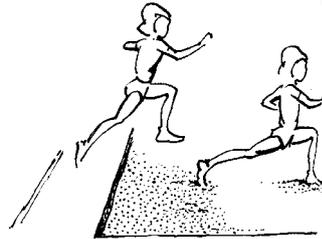
**Take-Off** (Landing auf Schwungbein):

Aus ca. 10m (6Schritte) Anlauf abspringen und auf dem Schwungbein landen und weiterlaufen.

**Wichtig für die Praxis:**

Oft Übungen mit Weiterlaufen nach dem Sprung wählen, um die aufrechte Oberkörperhaltung zu festigen.

Versch. Sprünge mit Telemark-Landung



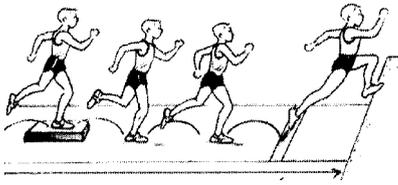
Koordinierte Armbewegung



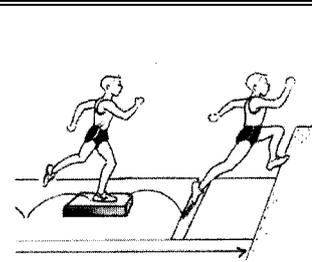
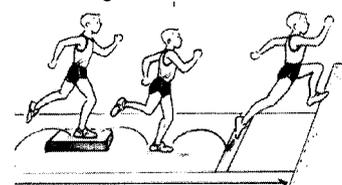
Beinarbeit im Flug: Beidbeinige Standsprünge. Springen, Beine nach vorne-oben strecken, Landen, Beine geben nach



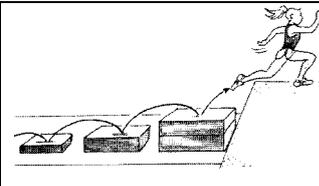
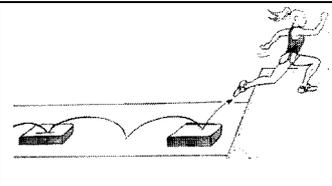
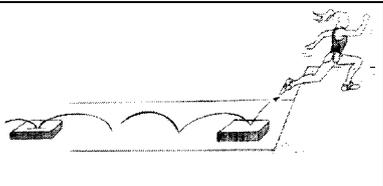
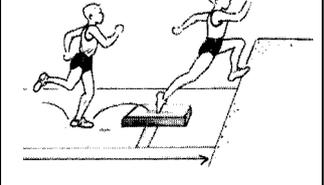
**Podest-Sprünge** schulen Schrittlänge, Rhythmus und Absenken des O'körpers



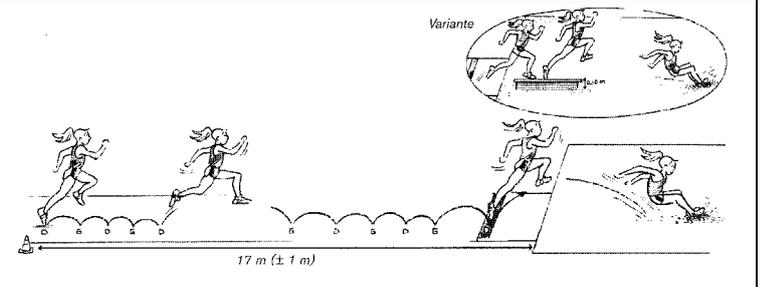
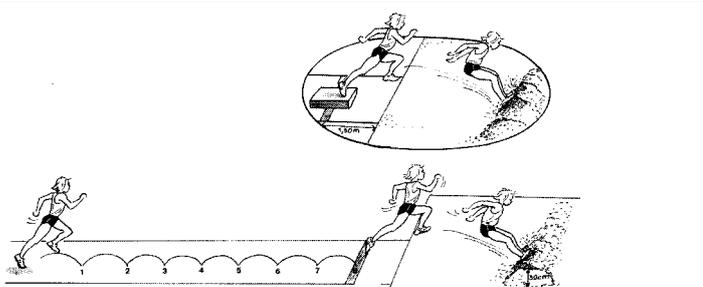
Zum Absenken des O'körpers. Eine Top-Übung! Auch mit anschließend auf Schrägebene weiterlaufen.



Übungen zur Verlängerung der Flugphase nicht zu oft!



Beine hochreissen + strecken



**Hallen - Übung: Sprünge auf die Schrägebene**

Eine besonders effektive Übung, um eine aufrechte Oberkörperhaltung zu begünstigen.



Die Kinder springen aus einem Anlauf von 7 - 9 Schritten von einem quer-gestellten Kastendeckel so weit wie möglich eine schräge Ebene hoch, laufen flüssig weiter und springen auf eine Niedersprungmatte ab (siehe Foto).

**Rhythmische Steigsprünge (ta-tam)**

- immer mit 3 od. 4 od. 5 Bodenkontakten
- mit wechselnden Bodenkontakten (Bild)



**Absprungrhythmus**



- › Matte längs vor Kasten oder Reifen auf den Boden legen
- › Schritte: längerer 2letzter Schritt - verkürzter letzter Schritt (Rhythmus: ta-tam)
- › Übung auch im Freien in die Sandrube
- › Landung: 1) im Weiterlaufen 2) in Telemark-Landung auf erhöhte Matte 3) im Langsitz 4) mit Weitsprunglandung auf Schrägmatte

# Ideensammlung Wettkampfformen Weitsprung

Bei allen Weitsprung-Übungen auf **Ganzheitlichkeit** achten. Folglich muss die Aufgabe also immer Anlauf + Sprung + Landung beinhalten. Reine Standsprünge beispielsweise tragen dieser Forderung nicht Rechnung!

### Velopneu-Challenge I

Die Landung im Velopneu erfordert das Nachgeben in den Beinen. Es ist also ein sogenannt "Zwingende Übung".

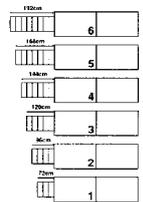
### Velopneu-Challenge II

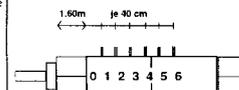
### Weitsprung aus verschieden langem Anlauf

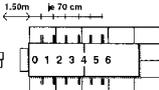
### Zonen-Weitsprung: Wer schafft am meisten Punkte?

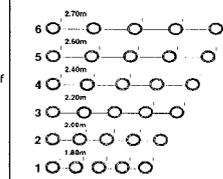
### Fächer-Weitsprung:

### Hoch-Weitsprung / od. Variante: Fächer-Hochweitsprung

„Banankistensprung“	Wertung	Material	Helfer(innen)
Jedes Teammitglied wählt aus, ob es über 3, 4, 5, 6, 7 oder 8 seitlich aneinandergereihte Banankisten (à ca. 24cm) springen will. Jede(r) hat zwei frei wählbare Versuche. Der Versuch ist gültig, wenn die Kisten unberührt übersprungen werden. Der Absprung muss einbeinig erfolgen. Anlauflänge: mind. 5m	Es werden je nach Bahn 1 bis 6 Punkte vergeben. Der bessere Versuch zählt für die Teamwertung. 	Banankisten (33) Turmmatten (12) Klebband (Ecken der Bahnen markieren!)	Mindestens 2 Kontrolleure [=Schreiber], so dass mehrere Teams gleichzeitig springen können.

„Zonen-Weitsprung“	Wertung	Material	Helfer(innen)
Jede(r) Springer(in) hat zwei Versuche, in denen versucht wird, von zwei Schwedenkastenoberteilen (T-Form) mit den Füßen möglichst weit auf eine Weichbodenmatte zu springen. Der erste Fussaufsatz wird gewertet, auch wenn die Landung zuerst auf dem Gesäss erfolgt! Die letzten zwei Fussaufsätze des Anlaufs werden auf den Schwedenkastenoberteilen ausgeführt. Anlauflänge: mind. 10m	Der bessere Versuch (Füsse in der entsprechenden Zone) jedes Einzelnen zählt für die Teamwertung. Die Zonen werden mit 1 bis 6 Punkten dotiert. 	Weichbodenmatten (2) Turmmatten Schwedenkastenoberteile (2) Klebband	1 Startordner 1 Zonenrichter [= Schreiber]

„Stabweitsprung“	Wertung	Material	Helfer(innen)
Jede(r) Springer(in) hat zwei Versuche um mit Hilfe des Stabes mit den Füßen möglichst weit auf die Matte zu springen. (Hüftstreckung am Stab!). Der erste Fussaufsatz wird gewertet, auch wenn die Landung zuerst auf dem Gesäss erfolgt! Der Stab wird zu Beginn auf der Bank in der schmalen Bankrinne (ca. 2cm) geführt und muss dann vor dem Schwedenkastenoberteil (nicht darauf) angestellt werden. Es ist auf eine ausreichende seitliche Polsterung der Anlage zu achten! Die Zonen sind mit Klebband auf den Turmmatten am Boden zu kennzeichnen!	Der bessere Versuch (Füsse in der entsprechenden Zone) jedes Einzelnen zählt für die Teamwertung. Die Zonen werden mit 1 bis 6 Punkten dotiert. 	1 Sprungstab 2 Langbänke Weichbodenmatten (2) Turmmatten Schwedenkastenoberteil Klebband	1 Startordner 1 Zonenrichter [= Schreiber] 1 zusätzlicher Helfer (Stabbrückgabe)

„Mehrfachsprung-Challenge“	Wertung	Material	Helfer(innen)
Verschiedene Bahnen à je fünf in regelmäßigen Abständen am Boden liegenden Reifen müssen mit Laufsprüngen (der Fuss im Reifen) überwunden werden. Die Bahn kann in beiden Versuchen je nach Sprungfähigkeiten und Risikobereitschaft frei gewählt werden. Jede(r) hat zwei Versuche. Der Versuch ist nur gültig, wenn nicht auf die Reifen getreten wird und die Reifen nicht verschoben werden. Anlauflänge: mind. 5m	Es werden je nach Bahn 1 bis 6 Punkte vergeben. Der bessere Versuch zählt für das Teamergebnis. 	30 Velopneus oder Reifen	1 Startordner 1 Schreiber 1 Kontrolleur

Variante: Kann mit jeweils 3 Pneus auch als Dreisprung-Wettkampf dienen. Eventuell mit abschliessendem Sprung ins Weitsprung-Becken.

Weitere Formen: 1) Wer springt mit re und li zusammengezählt am weitesten? 2) Welches Team macht am meisten Punkte, wenn jeder 2x mit dem rechten Bein springen muß? 3) Welchem Team gelingt es, genau 38m weit zu springen? 4) Wer springt R-L-R am weitesten? 5) In der Badi: Wasser-Weitsprung.