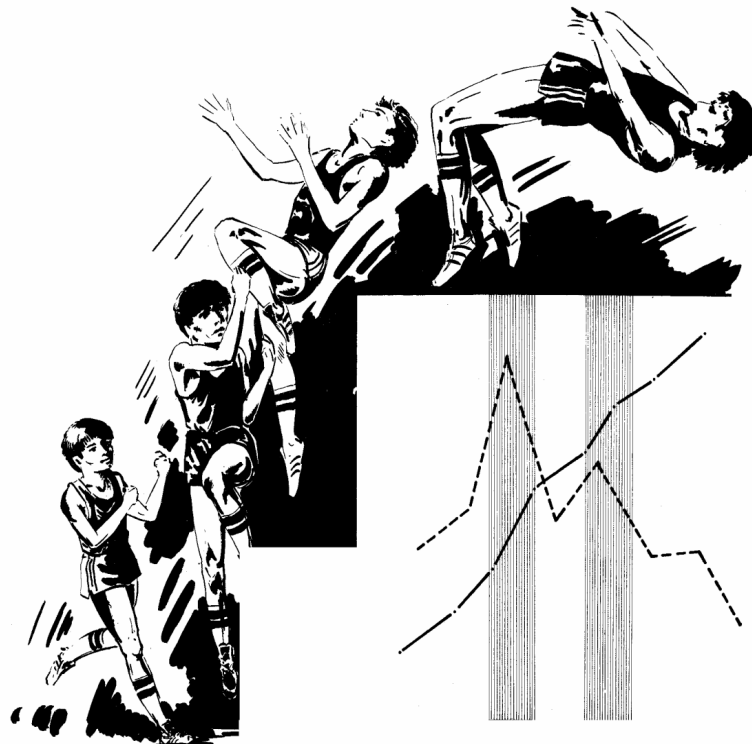


# Trainerfortbildung

16. Oktober 2004

in Lörrach

## "Hochsprung"



Tamas Kiss

Mehrkampf, Weit- und Dreisprung

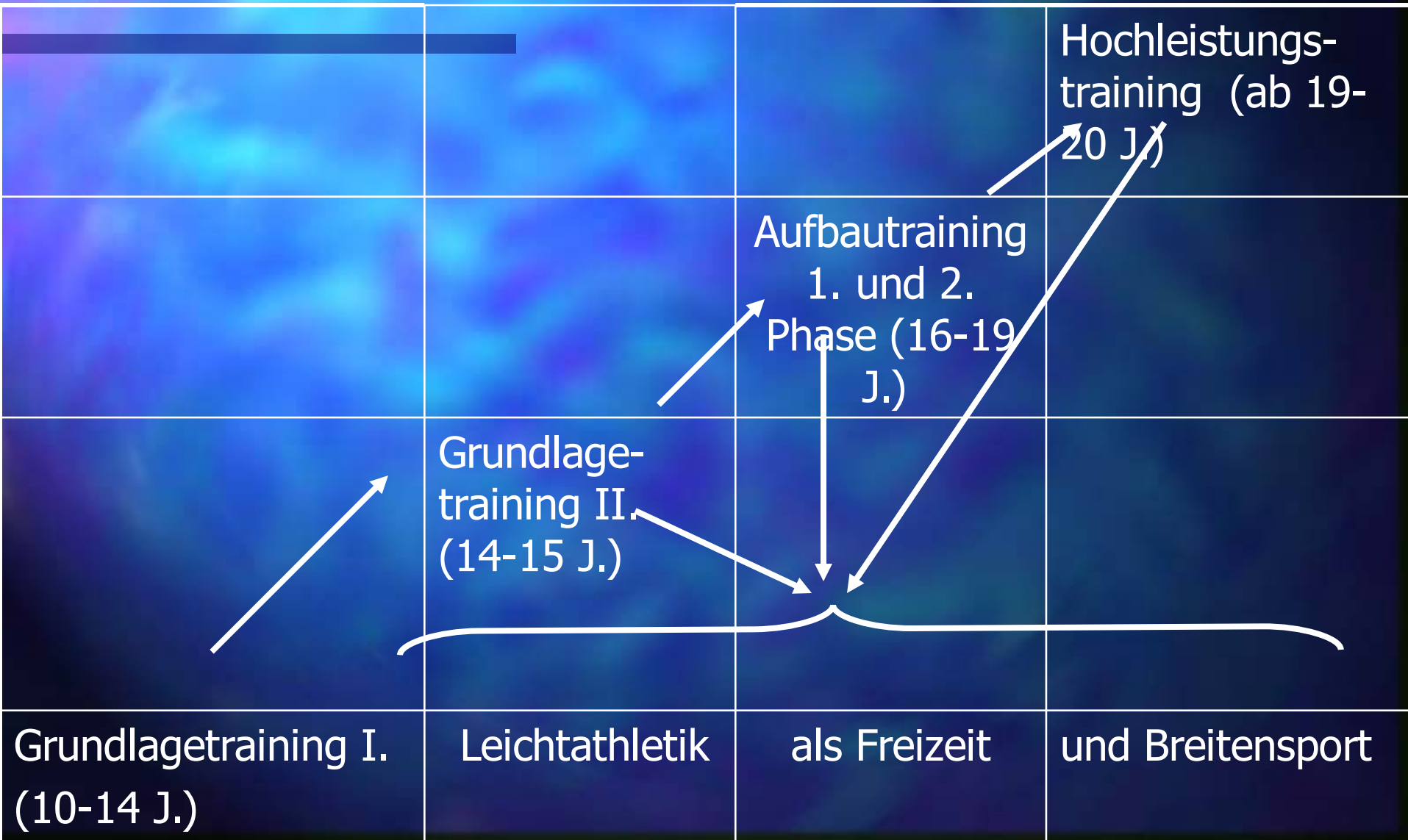
Teamleiter der ARGE Baden-Württembergischer  
Leichtathletik-Verbände

# Lehrgangsablauf

---

- 10.00 – 13.00 Theorie
- 13.00 - 14.00 Mittagspause
- 14.00 - 15.30 Praxis
- 16.00 – 17.00 Diskussion

# Phaseneinteilung im Grundlagetraining



# Allgemeine Charakteristik / Hochsprung

Hochspringen heißt, eine größtmögliche Höhe zu überqueren und dabei den Körperschwerpunkt möglichst nah an die Latte zu bringen, ohne sie zu berühren.

Die Vielseitigkeit des Springers bestimmt neben der Veranlagung und der Körpergröße eine gute Hochsprungleistung:

Sprungkraft + Schnelligkeit + Sprunggewandheit  
(Anlaufgeschwindigkeit), + Rhythmusgefühl  
Azyklische Bewegungsgeschwindigkeit

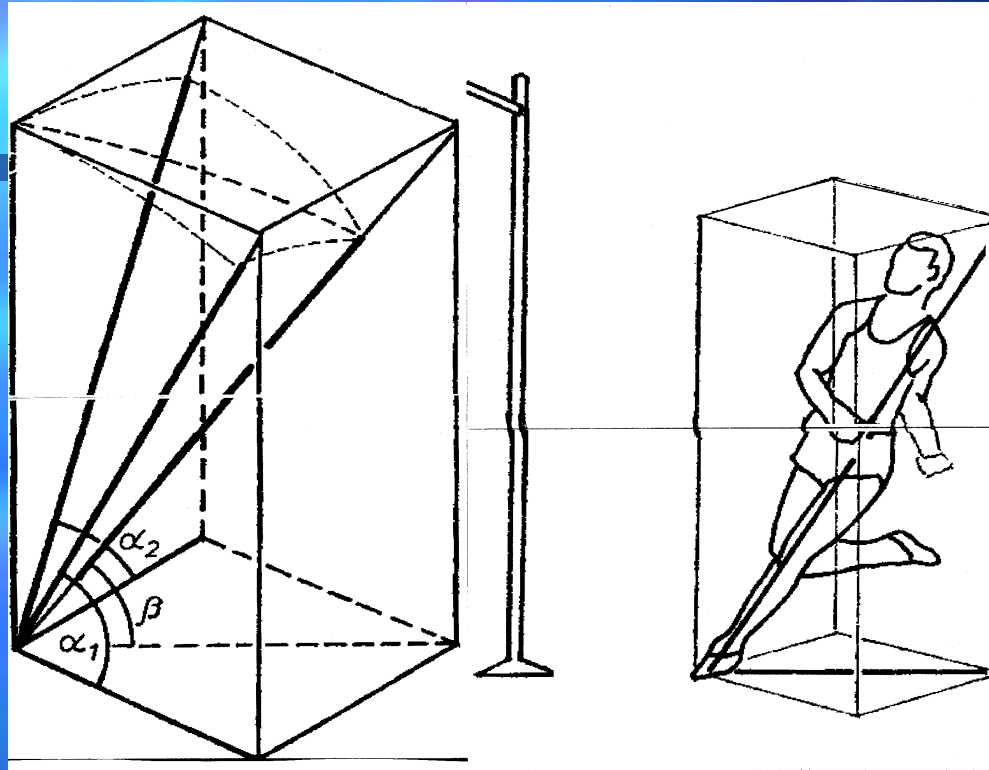
Talentmerkmalen bei jungen Hochspringer: Sprungkraft  
Schnelligkeit  
koordinative Eigenschaften

Die Sprungkraft, und hier insbesondere die reaktive Sprungkraft ist als leistungsdominierender Faktor von entscheidender Bedeutung!!!

# Technikbeschreibung des optimalen Flops:

- Optimale Anlaufänge 7 bis 10 Schritte
- Gleichmäßige Geschwindigkeitsentwicklung
- Sprintähnliche Laufgestaltung
- Fließender Übergang in die Kurve
- Ausgeprägte Innenlage
- Leichte Frequenzerhöhung im Kurvenlauf
- Allmähliches Aufrichten des Oberkörpers
- Leichtes Absenken des KSP-s im vorletzten Schritt
- Vorletzter Bodenkontakt auf dem ganzem Fuß
- Kurzer aber druckvoller Absprungkontakt
- Schnelles, energisches Vor-Hoch-Schwingen von Armen und Schwungbein
- Schwungbein parallel zur Latte
- Vollständige Streckung von Sprungbein und Oberkörper
- Leichte Neigung des Kopfes zur Latte
- Kurzes fixieren der „Absprunghfigur“ im Steigen
- Schwungbein wird im Steigen blockiert, Sprungbein wird leicht angeferst
- Führarm und Kopf steuern die Lattenpassage
- Überstreckung der Hüfte bis hinter der Latte
- Rechtzeitiges Absenken der Hüfte
- Auskicken der Beine, L-Position
- Sichere Landung

# Ausgeprägte Innenlage vor dem Absprung



# Grundlagetraining für Schüler

---

- Technikvorrang (besten Lernalter)
- Vielseitigkeit mit altersgerechtem Training
- Grundlegende Fähigkeitsentwicklung:  
Dehnfähigkeit, allgemeine Athletik,  
Körperbeherrschung, intramuskuläre  
Koordination, Schnelligkeitstraining

# Methodische Reihe zum Erlernen des Flops in fünf Schritten

1. Erlernen des Steigesprungs aus einem 5-Schritte Anlauf
2. Erlernen der Dreh-Kippbewegung mit Landung auf dem Rücken
3. Erlernen des Steigesprungs mit Dreh-Kippbewegung aus dem Bogenförmigen Anlauf
4. Anwenden des bisher Gelernten beim Sprung über Latte bzw. Schnur
5. Erlernen des richtigen Timings an der Latte mit Hüftstreckung und darauffolgendem Anheben / Ausheben der Beine

# Typische Fehler beim Floptraining / Ursachen und Korrektur

| <i>Fehler</i>               | <i>Ursachen</i>  | <i>Korrektur</i>  |
|-----------------------------|--|---|
| Der Anlauf stimmt nicht     | Falsche Ablaufmarke<br>Falsches Ablaufbein<br>Die Kurve ist zu eng, zu weit<br>Wechselnde Schrittlängen<br>Rhythmusproblem | Neu ausmessen<br>Umlaufmarke verwenden<br>Laufkoordination                                  |
| Der Sprung ist zu flach     | Zu schneller Anlauf<br>Kein Aufrichten<br>Falsche Bewegungsvorstellung   | Langsamer anlaufen<br>Den Anlauf evtl. kürzen<br>Sprung ABC Übungen                         |
| Der Sprung ist zu steil     | Starkes stemmen und Aufrichten   | Letzte-vorletzte Schrittverhältnis korrigieren<br>Betont kurzer Absprung                    |
| In-die-Latte-legen          | Side-Step<br>Innenlage fehlt<br>Fehlende Rumpfkraft<br>Hemmungen   | Den kurzen Absprung bei niedriger Höhe festigen<br>Kleine Sprunghöhe<br>Rumpfkraftigung     |
| Sitzen über / auf der Latte | Zu steiler Sprung<br>Höhe wird zu früh erreicht<br>Zu frühes Anheben der Beine<br>Rumpfkraft fehlt                         | Den Absprungschritt verkürzen<br>Sprung in die Weite<br>Standflop<br>Rückenmuskelkräftigung |
| Reißen mit den Beinen       | Fehlende Rumpfkraft<br>Falsches Timing   | Rumpfmuskelkräftigung<br>Standflop  |
| Schiefelage im Flug         | Absprungverwringung<br>Zu geringer / hoher   | Das Schwungbein mehr od. weniger stark eindrehen  |

# Vielseitige Trainingsvariationen I.

- | ■ <u>Kriterium</u>          | ■ <u>Varianten</u>  |
|-----------------------------|---|
| ■ Anlauflänge               | ■ Verkürzter Anlauf (1 bis 6 Anlaufschritte)<br>■ Überlanger Anlauf   |
| ■ Kurvenform                | ■ Enger Radius<br>■ Halbkreislauf<br>■ Weiter Radius<br>■ Gerader Anlauf  |
| ■ Absprung-<br>vorbereitung | ■ Geringe KSP-Absenkung bei gleich langen Schritten<br>■ Starke Schwungbeinhocke<br>■ Schrittrhythmisierung (lang-kurz oder lang-kurz-lang) |
| ■ Armeinsatz                | ■ Doppelarmschwung (lang oder kurz)<br>■ Gegenarmeinsatz<br>■ Führarmtechnik  |

# Vielseitige Trainingsvariationen II.

- | ■ <u>Kriterium</u>       | ■ <u>Varianten</u>   |
|--------------------------|--|
| ■ Absprungdauer          | ■ Verkürzt   |
| ■ Abflugwinkel           | ■ Steile Flugkurve<br>■ „Hoch-Weitsprung“                                    |
| ■ Beckenposition im Flug | ■ Seitflop<br>■ Hüfte dauerhaft gestreckt<br>■ Sit & Kick-Flop<br>■ Bückflop |
| ■ Armhaltung im Flug     | ■ Betonter Führarm<br>■ Arme früh am Körper angelegt                         |

# Vielseitige Trainingsvariationen III.

- | ■ <u>Kriterium</u>          | ■ <u>Varianten</u>  |
|-----------------------------|---|
| ■ Beinhaltung im Flug       | ■ Schwungbeinknie lange oben fixiert<br>■ Schwungbeinknie früh fallen lassen<br>■ Beine geschlossen<br>■ Beine gegrätscht<br>■ Beine stark angeferst<br>■ Beine gestreckt |
| ■ Sprünge mit Zusatzgewicht | ■ Gleichmäßige Verteilung der Gewichte<br>■ Gezielte Positionierung der Gewichte  |