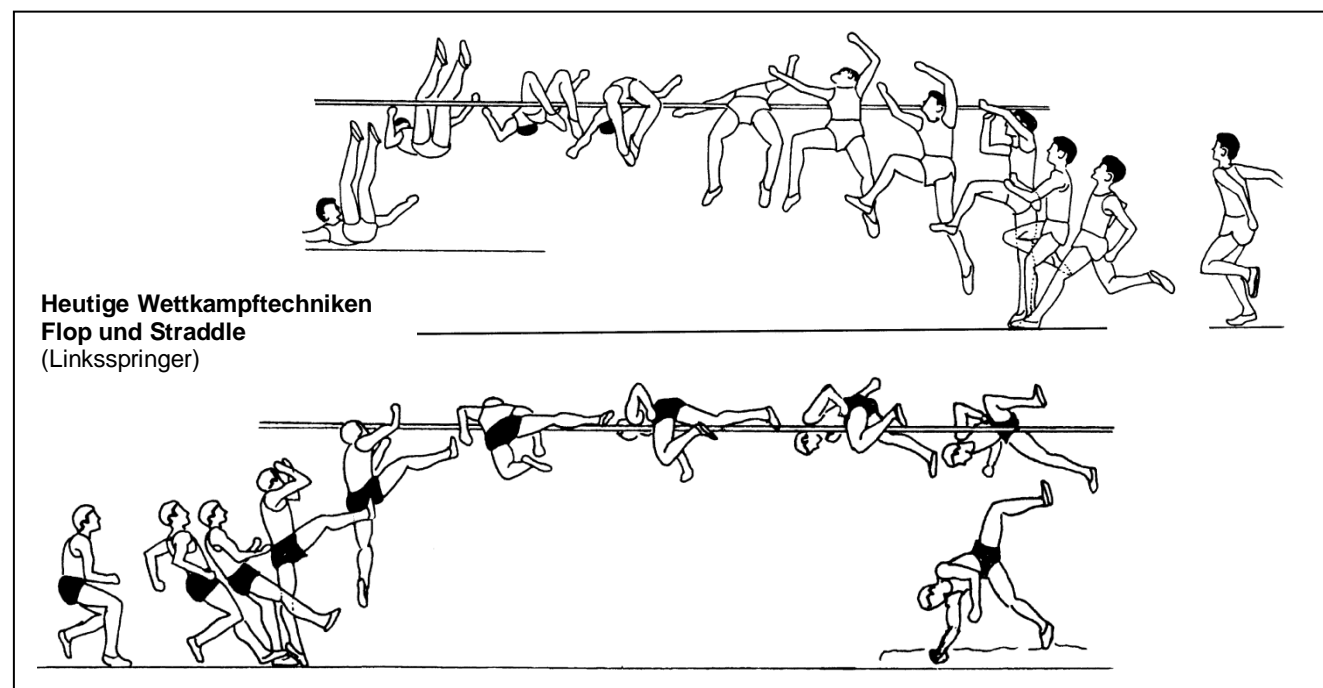
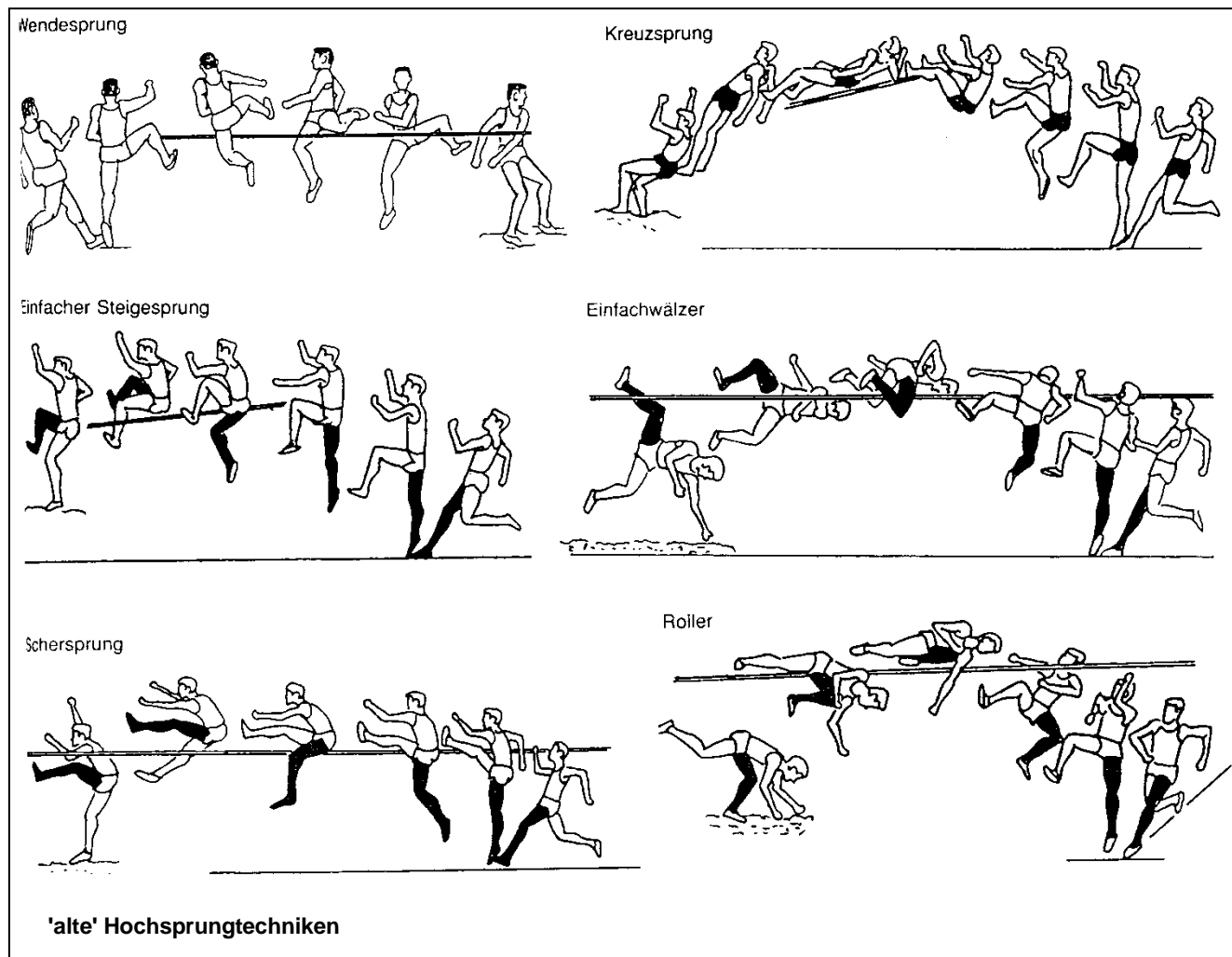


Hochsprung-Techniken



Weitprung-Techniken

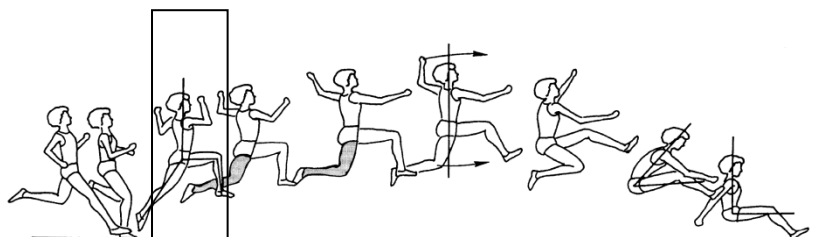
Der Weitsprung kennt verschiedene Wettkampftechniken. Sie unterscheiden sich nur in der Bewegung in der Luft. Die Absprungbewegung bleibt dieselbe. Welche Technik überhaupt ausführbar wird, hängt letztlich von der verfügbaren Zeit in der Luft ab. An der Weltspitze sind alle 3 Wettkampftechniken anzutreffen.

Der Päcklisprung

Diese Form des Weitsprunges ist bei Anfängern am meisten anzutreffen. Nach dem Absprung wird in der Luft in einer Päcklistellung ausgeharrt, bis zur Landung angesetzt wird. Vorteil; sehr einfache, natürliche Form des weit Springens. Nachteil; häufig keine ausgeprägte Absprungphase, da zu schnell in die Päcklistellung übergegangen wird. Keine empfehlenswerte Wettkampfform.

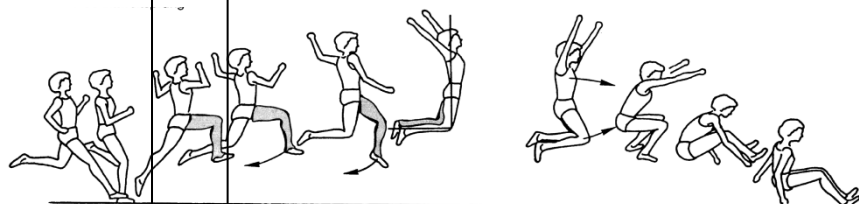
Der Schrittsprung

Die Absprungposition wird während des ganzen Sprunges beibehalten. Erst kurz vor der Landung wird das Sprungbein aktiv zur Landung nach vorne geführt. Vorteil; die Abstossphase wird nicht abgebrochen. Nachteil; Anspruchsvoll, in der Absprungposition in der in der Luft zu verharren. Geeignet im Jugendbereich als Einsteigertechnik.



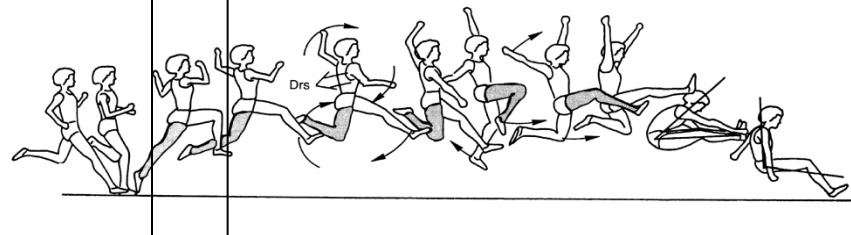
Der Hangsprung

Nach dem Absprung wird eine Hangposition in der Luft eingenommen, welche durch das Zusammenklappen des Körpers in die Landung überführt wird. Vorteil; sehr aktive Landung möglich. Nachteil; die Steigphase nach dem Absprung wird häufig abgebrochen um in die Hangstellung zu gelangen. Geeignet bei Sprüngen über 6 Meter.



Der Laufsprung

Nach dem Absprung wird die Laufbewegung bis hin zur Landung weitergeführt. Vorteil; die natürliche Laufbewegung kann in der Luft weitergeführt werden. Nachteil; die Steigphase nach dem Absprung wird häufig abgebrochen um die Laufschrirte in der Luft auszuführen. Geeignet bei Sprüngen über 6 Meter.



Zeitplan für Übungslektionen

Horaire pour les leçons d'application

Datum/ date: 23.11.2011

Ort/ lieu: Magglingen

	Gruppe A		Gruppe B		Groupe C	
Zeit heure	Thema → Ziele sind durch die Trainer C zu definieren!		Thema → Ziele sind durch die Trainer C zu definieren!		Thème → les objectifs sont à fixer par les moniteur	
8.30	Einlaufen (20 Min.) HEW 4	Dario	Einlaufen (20 Min.) HEW 3	Stefan	<i>echauffement</i> (20 min.) HEW 2	Rodolphe
9.00	Hochsprung (30 Min.) HEW 4	Philipp Vreni	Schnelligkeit (30 Min.) HEW 3	Stig Mathias	<i>coordination</i> (30 min.) HEW 2	Jörg Peter
9.40	Hürden laufen (30 Min.) HEW 4	Petra Mirjam	Staffel (30 Min.) HEW 3	Lars Simon	<i>départ, sprint</i> (30 min.) HEW 2	Urs Carole
10.20	Kugelstossen (30 Min.) HEW 3	Ousman Kurt	Hürden (30 Min.) HEW 4	Heinz Michael	<i>longueur</i> (30 min.) HEW 2 (evtl. 6)	Karin Christiane
11.00	Wurfkraft/ Aus- laufen (30 Min.) HEW 2	Ingrid	Laufspiele (30 Min.) HEW 3	Vera	<i>haies</i> (30 min.) HEW 4	Kevin
11.40	Auswertung		Auswertung		<i>Evaluation</i>	
Teiln. part.	Niveau: Fortgeschrittene Alter: U18		Niveau: Fortgeschrittene Alter: U16		niveau: avancées âge: U18	

Die schriftliche Vorbereitung für eine 60 Minuten-Lektion muss enthalten:

- Thema (→ gemäss Zuteilung)
- Zielsetzungen (→ was will ich mit dieser Gruppe erreichen?)
- Rahmenbedingungen (Anlagen, Material)
- Übungsauswahl und Zeitplan (→ sich auf das Wesentliche beschränken!)
- Alternativen, Korrekturformen (→ 2-3 wichtige Korrekturübungen einplanen!)
- Organisationsformen (→ Anlagen, Posten, usw)

La préparation écrite pour une leçon de 60 minutes doit contenir:

- *Le thème (→ selon la répartition)*
- *Les objectifs (→ ce que je veux atteindre avec cette groupe!)*
- *Les situations conditionnelles (installations, matériel)*
- *Le choix des exercices et l'horaire (→ se limiter à l'essentiel)*
- *Les formes alternatives et les corrections (→ prévoir 2-3 exercices de correction)*
- *Les formes d'organisation (→ installations, postes, etc)*

Situationsplan Halle End der Welt

Situation Salle Fin du monde

Weit longueur	HEW 5
HEW 6	HEW 4
	HEW 3
	HEW 2
Stab perche	HEW 1

Die Kernelemente der Disziplinen

	Anfänger	Fortgeschrittene	Köner
Sprint	+ Ballenlauf mit aktiv-greifendem Fussaufsatz + hohe Schrittfrequenz + koordinierte Armarbeit	+ explosiver Stosslauf, aktiver Zuglauf + optimale Schrittlänge	+ stabile, aufrechte Körperhaltung
Start	+ optimale Ausgangsstellung + beidbeiniger, explosiver Abdruck	+ optimales Treffen des KSP, Vorlage + koordinierte Armarbeit	+ Übergang Stoss-/Zuglauf + korrekte Tiefstartstellung
Staffel	+ Grobform von übergeben/übernehmen von unten + schnelle Übergabe	+ sicheres anlaufen/ablaufen	+ optimierter, schneller Schubwechsel
Hürden	+ rhythmischer Lauf im 3er zwischen den Hindernissen + koordinierte Schwungbein-/Nachziehbein-Bewegung + Ballenlauf	+ aktives, schnelles Bodenfassen nach der Hürde + Nachziehbeinknie schnell und hoch in die Laufrichtung	+ koordinierte Armarbeit + Beschleunigung aus den Starblöcken
Weit/ Drei	+ Rhythmus von Anlauf und Absprung + Ganzkörperstreckung mit Blockieren der Schwungelemente + Grobform Schrittsprung + Aufrechte Körperposition beim Absprung	+ aktiver Fussaufsatz + hoher Schwungbeineinsatz	+ Schrittsprung/Laufsprung /Weitsprung) + Hop-Step-Jump (Dreisprung) + koordinierter Armeinsatz + Landung ohne Weitenverlust
Hoch	+ Rhythmus von Anlauf und Absprung (tam-ta-tam) + korrekter und aktiver Fussaufsatz + Ganzkörperstreckung	+ hoher Schwungbeineinsatz + vertikaler Absprung aus leichter Rücklage (Straddle mehr) + Aussenschulter hoch (Flop) + Anlaufgestaltung (Bogenlauf Flop)	+ koordinierter Armeinsatz + optimale Lattenüberquerung
Stab	+ Turnelemente an Geräten + Körper als Pendel am Stab nutzen + Sprung nach vorne ‚in den Stab hinein‘	+ Rhythmus von Anlauf und Absprung + technisch richtige Grobform Einstich/Absprung + Ganzkörperstreckung beim Absprung	+ Tragen des Stabes + Einrollen, Arbeit am Stab + Lattenüberquerung und Landung
Kugel	+ Rhythmus von Angehen/Angleiten und Stossen + Wechselschritt-Technik als Zwischenlösung + korrekte Stossauslage (Gewicht über Druckbein, gestrecktes Stemmbein) + Ganzkörperstreckung (Fuss-Knie-Hüft-Arm) in Stossrichtung + Stossen aus dem Gleichgewicht	+ Dreh-Stossbewegung des Stossbeines + Hüfteinsatz + korrekte O'Brien- oder Drehstoss-technik	+ Auffangen/Umspringen
Diskus	+ Rhythmus von Drehen und Werfen + korrekte Wurfauslage (Gewicht über Druckbein, gestrecktes Stemmbein) + Ganzkörperstreckung (Fuss-Knie-Hüft-Arm) in Wurfrichtung + Abwurf aus dem Gleichgewicht	+ Dreh-Stossbewegung des Stossbeines + Wurf aus 1/1 Drehung	+ korrekte 1 1/2-Drehung + Auffangen/Umspringen
Hammer	+ Drehen, Schwingen und Orientieren + Werfen aus Anschwingen	+ Rhythmus von Drehen und Werfen + werfen aus einer oder zwei Drehungen + Ganzkörperstreckung	+ korrekte 2 1/2-Drehung + korrekte Wurfauslage (Gewicht über Standbein) + Abwurf aus dem Gleichgewicht
Speer	+ Rhythmus von Anlauf und Abwurf (tam-ta-tam) + Werfen aus gestrecktem Arm (Schlagwurf) + Impulsschritt	+ Korrekte Wurfauslage (Gewicht über Druckbein, gestrecktes Stemmbein) + Bogenspannung + korrekter Abwurf aus dem Gleichgewicht	+ Anlaufgestaltung und Speerrückführung + Auffangen/Umspringen

Von den Kernelementen zu den Grundlagenübungen

Kniehebelauf

Ausführung;

20 Meter Kniehebelaufen über Markierungen im 1m-Abstand aus freiem Anlauf



Beurteilungskriterien;

Hüftposition, ausreichender Kniehub, 'greifender' Schritt, Fussaufsatz, Rhythmus.

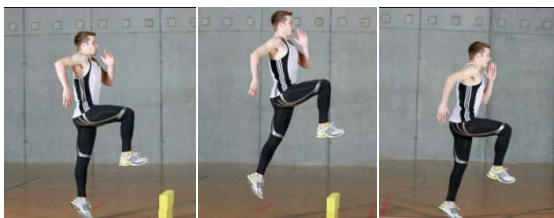
Steigsprünge

Ausführung;

6 Steigsprünge in Folge mit zwei Zwischenschritten (Landung auf Sprungbein)



Linksspringer



Beurteilungskriterien;

Ganzkörperstreckung, aktiver Fussaufsatz

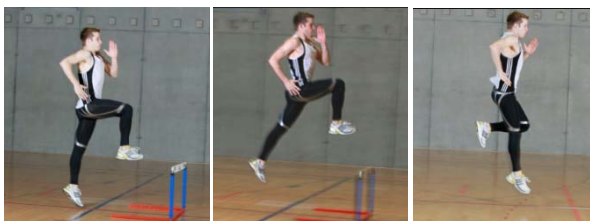
Laufsprünge

Ausführung;

6 Laufsprünge in Folge über Hindernisse mit einem Zwischenschritt (immer gleiches Sprungbein)



Linksspringer



Beurteilungskriterien;

Ganzkörperstreckung, aktiver Fussaufsatz

Schocken_Rückwärts

Ausführung;

aus tiefer Position beidarmiger Wurf rückwärts über Kopf



Beurteilungskriterien;

Ganzkörperstreckung, Beschleunigung mit den Beinen

Frontalwurf beidarmig

Ausführung;

Auftaktschritt in Wurfauslage (li-re-li oder re-li-re) mit Überkopfwurf nach vorne



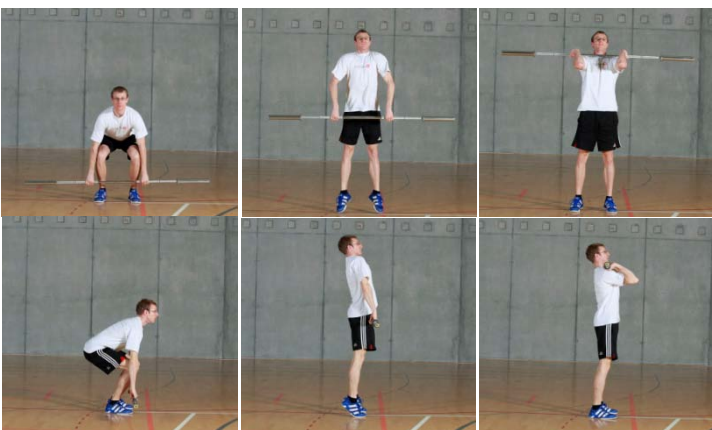
Beurteilungskriterien;

Anlaufrythmus, kein 'Zurückziehen der Hüfte',
Bogenspannung, gestreckte Arme

Umsetzen

Ausführung;

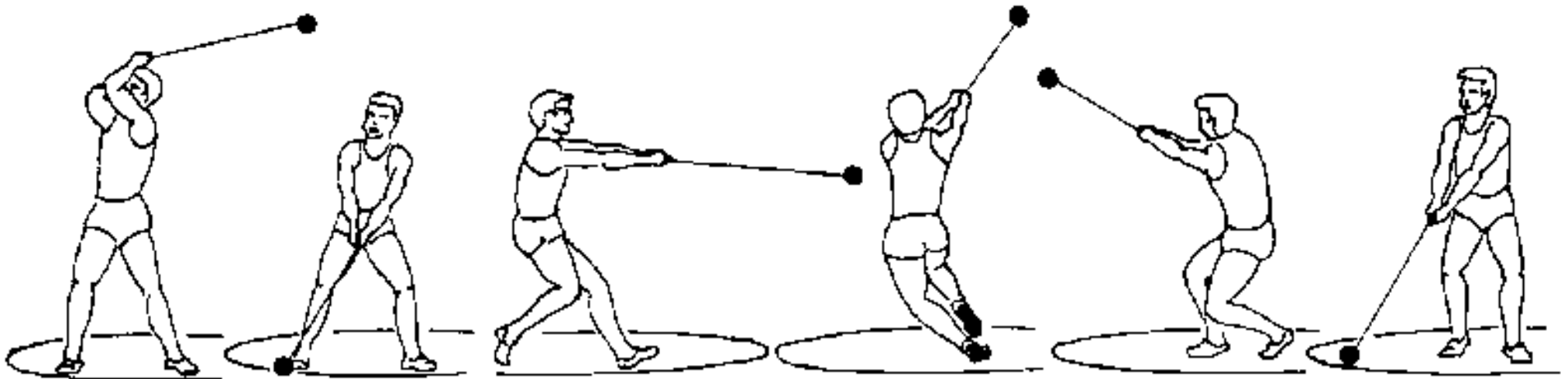
3 Umsetzbewegungen aus mind. 90°-Beinwinkelstellung in die Brusthalte in Folge.



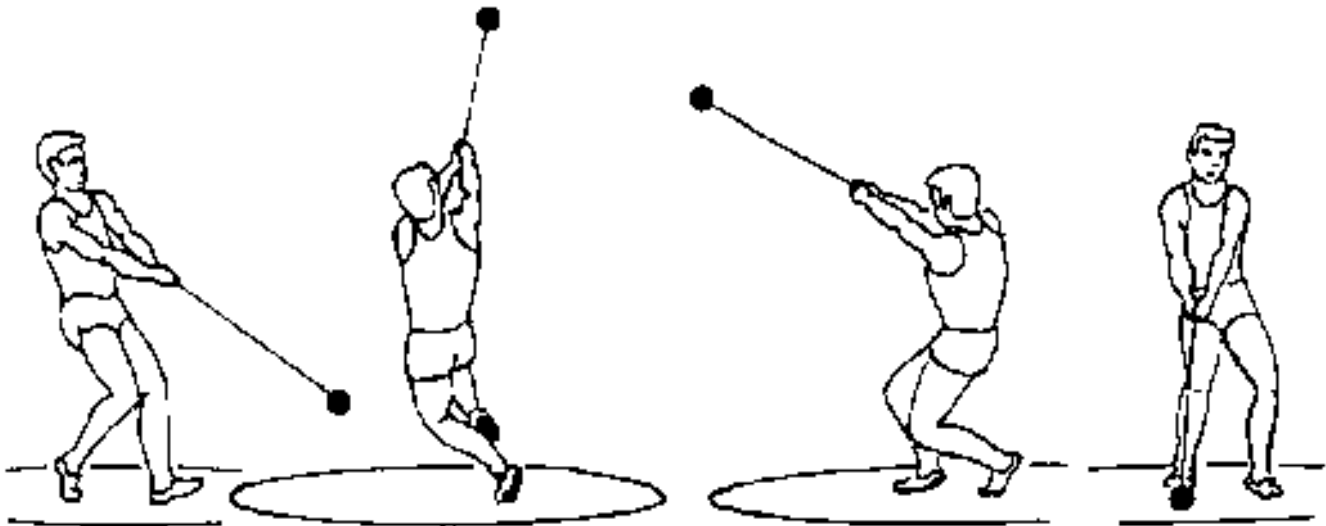
Beurteilungskriterien;

Beinarbeit, Ganzkörperstreckung,
kein 'zu früher' Armzug

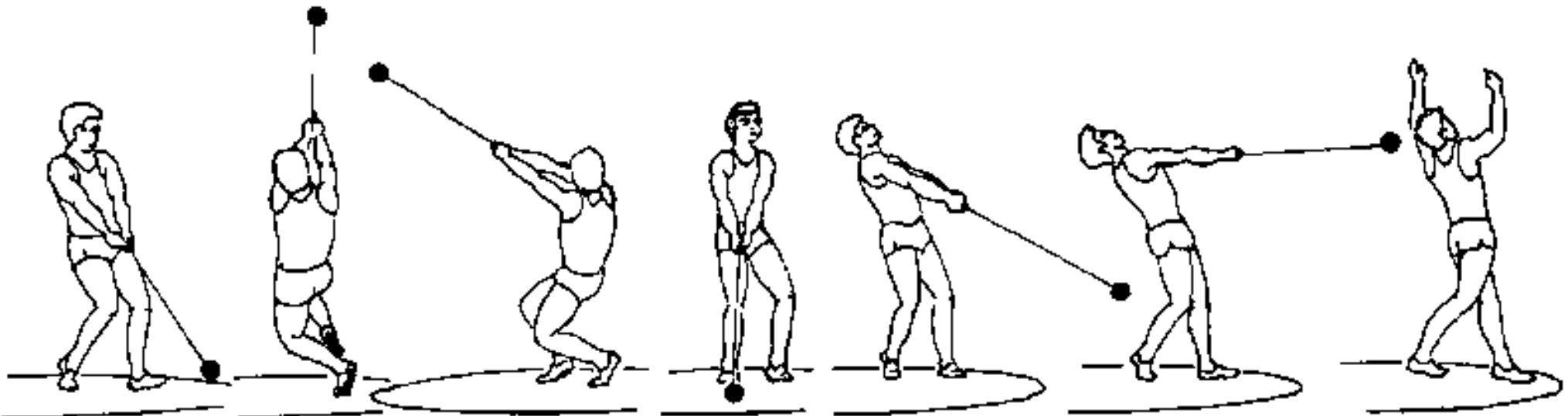
Reihenbild Hammerwurf Anschwingen und 1. Drehung



Reihenbild Hammerwurf 2. Drehung



Reihenbild Hammerwurf 3. Drehung und Abwurf



Test - Fragebogen Trainingslehre

Multiple Choice-Verfahren

Arbeitet das Blatt durch und besprecht Eure Resultate untereinander

1.	Stretchingübungen...	
	...sind vor allem vor dem Wettkampf anzuwenden	<input type="checkbox"/>
	...sind am Ende des Trainings sinnvoll	<input type="checkbox"/>
	...sind für Werfer sinnlos	<input type="checkbox"/>
	...haben keinen Effekt	<input type="checkbox"/>
2.	Für das Training der aeroben Ausdauer gilt:	
	in der Vorbereitungsphase: grosser Umfang bei tiefer Intensität	<input type="checkbox"/>
	in der Vorbereitungsphase: grosser Umfang bei hoher Intensität	<input type="checkbox"/>
	in der Wettkampfphase: grosser Umfang bei hoher Intensität	<input type="checkbox"/>
	in der Wettkampfphase: grosser Umfang bei tiefer Intensität	<input type="checkbox"/>
3.	Schnelligkeitstraining...	
	...ist nur in gut erholtem Zustand sinnvoll	<input type="checkbox"/>
	...kann problemlos nach einem Ausdauertraining gemacht werden	<input type="checkbox"/>
	...wird immer nach dem Krafttraining gemacht	<input type="checkbox"/>
	...ist nur bei warmem Wetter möglich	<input type="checkbox"/>
4.	Welches Krafttraining entspricht einem Explosivkraft-Training ?	
	Langsame Kniebeugen mit schweren Lasten	<input type="checkbox"/>
	Seilspringen	<input type="checkbox"/>
	Schnelle Kniebeugen mit geringen Lasten	<input type="checkbox"/>
	Tiefe Froschsprünge	<input type="checkbox"/>
5.	Beim 1. Fehlstart im 100m-Lauf...	
	...wird der entsprechende Athlet disqualifiziert	<input type="checkbox"/>
	...wird der entsprechende Athlet verwarnt	<input type="checkbox"/>
	...werden alle Athleten verwarnt	<input type="checkbox"/>
	...geschieht gar nichts	<input type="checkbox"/>

<p>6. Ein Jug.A-Athlet sollte sich erst über die 1500m Steppel wagen, wenn er...</p> <p>...eine 1500m-Bestzeit von 4:30 erreicht <input type="checkbox"/></p> <p>...beim Wassergraben nicht mehr nasse Füße bekommt <input type="checkbox"/></p> <p>...die Hindernisse und den Wassergraben sicher meistert <input type="checkbox"/></p> <p>...Chancen auf einen Meistertitel hat <input type="checkbox"/></p>	
<p>7. Der jugendliche Hochspringer erarbeitet sich seine Sprungkraft mit...</p> <p>...Tiefsprüngen, Kastensprüngen, Froschsprüngen <input type="checkbox"/></p> <p>...Treppensprüngen, Hürdensprüngen, Steigsprüngen <input type="checkbox"/></p> <p>...Einbeinsprüngen, Laufsprüngen, Fussgelenksprüngen <input type="checkbox"/></p> <p>...Hügelsprüngen, Mattensprüngen, Weitsprüngen <input type="checkbox"/></p>	
<p>8. Die Wurfleistungen sind abhängig von...</p> <p>...ausschliesslich von der Maximalkraft <input type="checkbox"/></p> <p>...vor allem vom Gegenwind und anderen äusseren Umständen <input type="checkbox"/></p> <p>...hauptsächlich von der Anlaufgeschwindigkeit <input type="checkbox"/></p> <p>...von den konditionellen, körperlichen und mentalen Fähigkeiten des Athleten <input type="checkbox"/></p>	
<p>9. In welcher Trainingsphase wird der größte Trainingsumfang absolviert ?</p> <p>In der Wettkampfphase <input type="checkbox"/></p> <p>in der Vorbereitungsphase <input type="checkbox"/></p> <p>In der Übergangsphase <input type="checkbox"/></p> <p>In allen Phasen gleich viel <input type="checkbox"/></p>	
<p>10. Die Schnelligkeit...</p> <p>...wird nur im Sommer trainiert <input type="checkbox"/></p> <p>...ist lebenslang trainierbar <input type="checkbox"/></p> <p>...ist vor allem im Kinder-/Jugendalter gut trainierbar <input type="checkbox"/></p> <p>...ist angeboren und kann nicht trainiert werden <input type="checkbox"/></p>	

Inhalt Theorietest Prüfung

25 Fragen zur Trainingslehre

15 Fragen zur Disziplinengruppe (unterschiedliche Testfragebogen)