

# Das Weitsprungtraining

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen**

Band (Jahr): **21 (1964)**

Heft 4

PDF erstellt am: **29.06.2024**

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Das Weitsprungtraining

Allgemeine Bemerkungen zu einer Trainingstabelle von Jean Studer, dipl. Sportlehrer ETS, Magglingen

Die aufgezeichnete Tabelle ist ein Plan für die Trainingsperiode, welche den grossen Wettkämpfen vorausgeht. Diese Trainingsperiode ist die Fortsetzung des Wintertrainings, in welcher der Springer die physische Kondition gepflegt hat. Die uns hier interessierende Trainingsperiode erstreckt sich im allgemeinen über die Monate April bis Juni. Der vorliegende Plan umfasst die drei folgenden Teile:

- a) *Konditionsarbeit*
- b) *Schnelligkeit*
- c) *Stilarbeit*

Jeder Teil enthält eine Auswahl von typischen Übungen, welche je nach Umständen durch eine ähnliche Art ersetzt werden können.

Der Plan soll dem Springer erlauben, seine Trainings zu kontrollieren. Er registriert seine Arbeit in der dafür bestimmten Kolonne, so wie wir es für die erste Woche im Monat, basierend auf 3—4 Trainings pro Woche, gemacht haben, wobei der Sonntag dem Fahrtspiel im Wald reserviert ist. Es ist zu beachten, dass die Konditionsarbeit im April intensiver durchgeführt wird als im Juni und umgekehrt die Stilarbeit dichter wird als im April. Andererseits empfiehlt es sich, die Arbeitsintensität nach einem Zyklus (Zeitkreis) zu vollziehen, der so gezogen sein soll, dass auf drei Wochen zunehmende Arbeit eine Woche mit leichterer Arbeit folgt.

## Einlaufen

Das Einlaufen (Aufwärmen) ist unumgänglich. Man darf es nicht vernachlässigen, wenn die Gefahr von Muskelverletzungen ausgeschaltet werden soll, die bei den Springern sehr oft anzutreffen ist. Das Einlaufen umfasst hauptsächlich das Traben, wechselnd mit Geschmeidigkeitsübungen, Skipping (rasches Anheben der Knie), leichter Lauf mit häufigem Tempowechsel.

### a) *Spezielle Kondition* (Beschreibung der Übungen)

- Nr. 1: Hopsenhüpfen mit Belastung von ca. 50 kg auf Schultern (Sandsack oder Partner). 3 Strecken von 20 m oder 3×50 m mit leichter Belastung (ca. 15 kg).
- Nr. 2: Aus halber Kniebeuge (Winkel 90°) hoch- oder vorwärtsspringen; aus Hockstellung mit leichter Belastung.
- Nr. 3: Mit geschlossenen Füßen, springen über Hürden (70—90 cm mit Gewichtsweste, 90—106 cm ohne Weste).
- Nr. 4: Kniestand mit Partner, Hüfte gestreckt, wippen vorw. und zurück.
- Nr. 5: Rückenlage, Füsse überhöht, Hüfte durchstrecken.
- Nr. 6: Schlagwurf mit Medizinball oder Kugel, beim Ausholen Hüfte gestreckt.
- Nr. 7: Hockstand, hüpfen an Ort mit Anhechten.
- Nr. 8: Hüpfen an Ort mit Angrätschen oder Scheren.
- Nr. 9: Hochsprung mit geradem Anlauf (1 Serie von 10 Sprüngen), Latte ca. 1.40 m. Absprung so weit und Anhocken so spät wie möglich.
- Nr. 10: Isometrisches Krafttraining (3—4 Übungen, Kontraktionszeit 6—10 Sek.). Das Diskus- und Speerwerfen oder das Kugelstossen (5 kg) als explosive Bewegung sind von Zeit zu Zeit empfehlenswert.

### b) *Schnelligkeit*

Diese Schulung besteht aus:

1. Tiefstarts bis 20 bzw. 30 m.
2. Hochstarts (wie beim Weitsprung) bis 40 m.
3. Anlaufkontrolle auf der Sprungbahn unter Berücksichtigung der Zwischenmarke (z. B. 6. und 14. Schritt).
4. Tempoläufe als Schulung des Stehvermögens. Es handelt sich um 3 bis 5 Belastungsstrecken von 80—100 m mit 90 Prozent Einsatz in Abwechslung mit Erholungsstrecken mit vollständiger Lockerung im Traben von 200 m.
5. Steigerungsläufe bis 150 m. Der 1. Drittel soll mit 75 Prozent, der 2. Drittel mit 90 Prozent und der 3. Drittel mit 100 Prozent Einsatz gelaufen werden. Intervallzeit: 5 Minuten.
6. Fahrtspiel im Wald bestehend aus Einlaufen, Sprungübungen (Baumzweig, Baumstämme usw.), Laufen mit 1/2 Geschwindigkeit im Wechsel mit kurzen Steigerungsläufen, Skippingsarbeit (Knieheben) an kurzen, steilen Böschungen und rasche Lockerungsläufe in leichtem Gefälle.
7. Hürdenttraining, Stafettentraining.

### c) *Stilarbeit*:

















Dieses Kapitel besteht aus 2 verschiedenen Teilen. Die ersten 5 Übungen gelten als vorbereitende Stilübungen, während die andere Gruppe als reine Stilübungen zu betrachten sind. Die Übungen der 1. Gruppe sind hauptsächlich im April und die der 2. Gruppe im Mai und Juni durchzuführen.

- Nr. 1: Sprunglaufen (aufeinanderfolgende Laufsprünge) im Wechsel auf einer bestimmten Strecke. Jeder Sprung soll mindestens 3 m lang sein.
- Nr. 2: die gleiche Strecke, aber mit springen auf dem gleichen Fuss.
- Nr. 3: Absprungschulung. In Zweier-Rhythmus springen (r.-l.-Sprung, r.-l.-Sprung).
- Nr. 4: Schulung des Absprungsrhythmus mit vier Schritten. Der vorletzte Schritt ist länger, der Rumpf richtet sich auf und der Körperschwerpunkt kommt etwas tiefer.
- Nr. 5: die gleiche Übung, aber mit einem verlängerten Anlauf und Absprung vom Balken (evtl. von einer Seite der Grube springen).
- Nr. 6: Hangphase, hohe Flugbahn. Sprung über eine Hürde mit kurzem Anlauf; auf dem Kulminationspunkt müssen der Rumpf und die Hüfte gestreckt sein. Die gleiche Übung vom Sprungbalken aus mit verlängertem Anlauf. Die Hürde ungefähr 3 m vom Balken entfernt. Man kann die Höhe der Flugbahn auch mit einer Haselrute kontrollieren (1,50 m).
- Nr. 7: Landungsphase. Standsprünge (beidbeinig) mit Absprung von einer überhöhten Absprungstelle (evtl. von der Seite der Grube).
- Nr. 8—10: Sprünge mit 1/2, 3/4 und vollem Anlauf. Mit vollem Anlauf nur einmal bis zweimal springen.

### Tests:

Der Springer soll in gewissen Zeitabständen seine Schnelligkeit und seine Sprungkraft testen. Beim Anlauf soll die Schnelligkeit so gross sein, dass die letzten 20 m in ca. 2 Sek. durchlaufen werden. Die Sprungkraft mit Standsprung (beidbeinig oder einbeinig) und mit Sprüngen mit 4-Schritt-Anlauf (Sprungweite 3 bzw. 5 m für einen 7-Meter-Springer).

## Trainingstabelle für Weitspringer (Beispiel)

	Einlaufen	April				Mai				Juni			
		1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.	1.	2.	3.	4.
Spez. Kondition	1.  3×20 m 3×50 m	*				*				*			
	2.  3×10×	*				*				*			
	3.  5×5×	*				*				*			
	4.  2×10×	*				*				*			
	5.  2×20×	*				*				*			
	6.  2×20×	*				*				*			
	7.  2×10×	*				*				*			
	8.  2×10×	*				*				*			
	9. Hochspr. mit geradem Anlauf (1.40 m) 10×	*				*				*			
	10. Isom. Krafttraining Kugel, Speer, Diskustraining	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Schnelligkeit	1.  5×20 m 5×30 m	*				*				*			
	2.  6×40 m	*				*				*			
	3.  3×	*				*				*			
	4. Tempoläufe: 200 m Traben 80-100 m Tempo (90% 3-5×	*				*				*			
	5. Steigerungsläufe 3×150 m (die letzten 50 m 100%)	*				*				*			
	6. Fahrtspiel im Wald 3-4 km	*				*				*			
	7. Hürdenttraining Stafettentraining	*				*				*			
Stilarbeit	1.  Laufsprung 5×30 m	*	*			*				*			
	2.  Hüpfprung 5×30 m	*	*			*				*			
	3.  3×	*	*			**				*			
	4. ta tam ta tap 3×50 m	*				*				*			
	5. do. mit längerem Anlauf und Balken	*				*				*			
	6.  5-10×	*				*				*			
	7.  5×	*				*				*			
	8. Sprung mit 1/2 Anlauf 5×	*				*				*			
	9. Sprung mit 3/4 Anlauf 3×	*				*				*			
	10. Sprung mit vollem Anlauf 1-2	*				*				*			
Tests: Schnelligkeit, Sprungkraft													