

Sprint

Schrittfrequenz – Schrittlänge – Lockerheit – Koordination – Rhythmus

Hintere Schwungphase – inaktives ausfersen erarbeiten (Bewusstseinsmachung!)

Vorschwungphase – schnelles Nach-Vorne-Bringen des Oberschenkels erarbeiten

Ziehphase – schnelles Durchziehen des Stützbeines (ohne ausgreifen) mit aktiver Fußgelenksarbeit

- Unterschenkel ausgreifen geschieht nur dann, wenn
 1. nicht genügend Kniehub (weit über 90 % - Oberkörper/Oberschenkel)
 2. keine aktive Vorschwungphase (Hüfte)
 3. der Unterschenkel nach der Vorschwungphase nicht abgebremst wird

Armarbeit koordiniert Beinarbeit

Klapotetz vor dem Stütz und am Ende des Stütz (Abdruck) entscheidend

unbedingt aufrechter Oberkörper nach der Beschleunigungsphase

Beckenstabilisation sehr wichtig

Sprinttechnik muß „1 Einheit“ werden (Koordination aller Elemente)

„Lockerheit“ ist im Sprintmaximum „Oberstes Gebot“ > Entspannungslauf (Ausnützung der Schwungelemente!)

Die „Explosivität“ (Streckmuskulatur der Beine und aktivste Armarbeit) spielt beim Start eine sehr große Rolle – Körperanspannung in der „Fertig“-Position

Sprung

Sprunglauf – Technik erarbeiten incl. Landung im letzten Sprung

Im Sprung ist „Dynamik“ von immenser Wichtigkeit mit Beibehaltung aller technischen Elemente

Der „Körperschwerpunkt“ sollte beim Sprung immer getroffen werden

Beim Absprung alle „Schwungelemente“ gleichzeitig, richtig einsetzen

Allgemein

Techniktraining (Start, Sprint, Sprung, Wurf) ist gleichzeitig Hirntraining
Bewusstseinsmachung der einzelnen Abschnitte

„Idealbild“ jeder einzelnen Bewegung „MUSS“ im Kopf sein > jederzeit abrufbar
Mentales Training jeden Abend vorteilhaft
Übertragung der idealen Technik auf deine Person

Rhythmus (Anspannung, Entspannung) ist vor allem im Technikbereich von elementarer Bedeutung

„Dehnfähigkeit“ Oberschenkel VS + RS, Hüftbeuger/-strecker im Sprint/Sprung vorrangig