

Vergleich ISD 2000 – Lauf-ABC

- horizontaler Waden- und Fußgelenksdruck statt Kniestreckung
- Arbeit horizontal (rund, vorwärts) statt vertikal (auf/ab)
- Fußgelenk aktiv statt negativ (passiv!)
- locker, leicht, gefedert statt kontrolliert
- aktiveres Durchziehen
- schnellere OS-Arbeit
- allgemein techniknaher
- Übungen **aus** der Sprinttechnik und nicht für die Sprinttechnik
- Perfektionierung des Sprintschrittes und nicht der Übungen
- bessere Verbindung der Übungen zum Sprintschritt

Sprintschritt alt/neu

- Hüftstrecker statt Kniestrecker
- aktiveres Fußgelenk
- höherer, schnellerer Kniehub
- Horizontaldruck mit Unterstützung Wade und Fußgelenk
- schnellerer Oberschenkelvorschwung
- bessere Spannung-/Entspannungsphasen
- Kniewinkel im Stütz wird minimal kleiner statt größer
- Schwungphasen statt kontrollierte Bewegungen
- Flachere, spitzere Fußverlaufskurve
- kein aktives aus- oder anfersen des Unterschenkels in vertikaler OS-Position
- aufrechter Oberkörper statt Oberkörpervorlage
- sieht allgemein lockerer, runder und gelöster aus
- ästhetischer, eleganter, aktiver, dynamischer
- durchziehen statt greifen oder auskicken
- Realisierung kürzerer Bodenkontaktzeiten
- Sprinttechnik vor Kraft anstatt Kraft vor Sprinttechnik
- Aufsatz Bodenkontakt näher am Körperschwerpunkt

FEHLER

- gestrecktes Stützbein nach unten (herkömmliche Skippingarbeit)
- aktives aus- od. anfersen (herkömmliches aktives anfersen – kein DVZ)
- weit nach vorne geneigter Oberkörper
- Beinstreckung nach dem Mittelstütz (herkömmliches Sprint-ABC)
- geringer Kniehub (Athlet arbeitet nur in der hinteren Phase - lösen)
- inaktives Fußgelenk bei Bodenkontakt (herkömmliche negative FGL-Arbeit)
- auskicken oder strecken des Stützbeines bei der ziehenden Bewegung
 - Zeitverlust durch Gegenbewegung
 - langer Hebel
 - unrunde Bewegung (OS inaktiv, US aktiv)
 - Stützbein wird zur greifenden Bewegung – lange Boden-KZ (0,01 sec. längere BKZ je Schritt = 0,50 sec. bei 100 m) und Aufsatz mehr als 20 cm vor dem KSP (meist 30-40 cm)
 - KSP verlagert sich zu weit nach vorne !!

LAUF-ABC – NIE WIEDER?

Nachdem die Übungen des herkömmlichen Lauf-ABC nur die Vertikal-Aktivität fordern, sind diese Übungen kritisch zu prüfen und es ist zu eruieren, ob sie dem Wesen der Sprinttechnik entsprechen. Wenn nicht, sollte man tunlichst auf diese Übungen für den Sprint verzichten, es sei denn, man konstruiert diese Übungen um! Folgend nur einige Beispiele, die in unserem Lauf-ABC immer wieder angewandt wurden und jetzt unter diesen Voraussetzungen nicht mehr durchgeführt oder umkonstruiert wurden. Einige Übungen werden nicht mehr ausgeführt.

Es ist auch zu beachten, ob ich eine Übung für den Sprint oder für den Sprung (Absprung) benötige. Die Anforderungen sehen natürlich ganz anders aus!

- Fußgelenkslauf (negativ) - keine Verwendung!
- aus- oder anfersen inaktiv (OS inaktiv!) – keine Verwendung!
- alle Übungen mit Auskickbewegung (Kniehebespreizlauf ..) – nur für Hürden
- Skipping (auf-ab) - nur zur Frequenzsteigerung oder für die Stützarbeit
- Kniehebelauf (auf-ab) - nur für die Stützarbeit und zur Koordination

Have fun and good run!

Erstellt von Binna Horst