

## **TECHNIKLEITBILD SPRINT 2000**

### **Phaseneinteilung des Sprintschrittes**

Der Sprintschritt lässt sich in 3, eher in 2 Phasen einteilen, wobei alle Phasen immer wieder gemeinsam betrachtet, kontrolliert und korrigiert werden müssen.

Die Phasen lassen sich folgendermaßen einteilen:

#### **A. Phase des aktiven Durchziehens (Supportphase)**

Vom Ende des Oberschenkel-Vorschwunges (Umkehrpunkt) bis zum Lösen des Bodens

+ Vorbereitung Bodenkontakt und Bodenkontakt

#### **B. Phase des aktiven Oberschenkel-Vorschwunges**

(Recoveryphase)

Vom Lösen des Bodens bis zum Ende des Oberschenkel-Vorschwunges (Umkehrpunkt)

+ Vorschwung Schwungbein bis Beginn Rückschwung

#### **Anmerkung:**

In der amerikanischen Literatur gibt es im Sprintschritt auch noch eine 3. Phase - die Drive-Phase. Diese beinhaltet jedoch nur die Zeit vom Lösen des Bodens bis zum Beginn des Oberschenkel-Vorschwunges. Nachdem der Oberschenkel ohnehin sofort nach Lösen des Bodens wieder nach vorne arbeiten sollte, habe ich diese kurze Phase nicht angeführt. In dieser Phase spielt lediglich ein inaktiver, lockerer, gelöster, entspannter Unterschenkel eine Rolle, der auch in der Phase des Vorschwunges Berücksichtigung findet.