

SLB Trainerfortbildung

Samstag, 17.11.2018

Thema: Methodik Dreisprung – von den Mehrfachsprüngen zum Dreisprung

Ort: Leichtathletik-Halle Saarbrückern

9.45 Uhr bis 12.15 Uhr

Lerneinheiten zur Verlängerung der C-Trainer- und B-Trainer-Lizenz: 3 LE

(Teilnahmebescheinigung am Veranstaltungsende)

Kosten: keine

Unterlagen: wenn gewünscht per E-Mail

Anmeldung: formlos per E-Mail an **SLB**

Christoph Marx: E-Mail c.marx@lsvs.de

Hinweis: Interessierte Trainer können eigene Athleten zur Fortbildung mitbringen, die dann die Drills am eigenen Athletenkörper erleben.

Untersucht man das Anforderungsprofil der Disziplin „Dreisprung“ lässt sich im Bereich der leistungsbestimmenden Faktoren „Koordination“ ein hoher Präzisions- und Zeitdruck, im Bereich der Kraft eine hohe Wertigkeit der Maximalkraft & hohe Bedeutung der Streckschlinge (Glutaeus, Quadriceps, Triceps surae, Erector sinae), der Rumpfmuskulatur sowie der zyklischen und azyklischen Schnelligkeit identifizieren. Psychische, kognitive und anthropometrische Merkmale besitzen ebenfalls eine hohe Bedeutung für die Dreisprungleistung.

Innerhalb des Grundagentrainings wird der Dreisprung über das Erlernen der reaktiven Mehrfachsprünge vorbereitet. Rhythmusprünge am Ende des Grundagentrainings und Einbeinsprünge im Aufbautraining der 2. Phase bereiten das Fundament einer langfristigen Leistungsentwicklung.

Innerhalb des Techniktrainings ist innerhalb des Anfängertrainings der Einsatz von weichen Untergründen (Mattenbahnen, Mattenpyramiden) notwendig.

Zentrale Präsentationsinhalte

- **Sprung ABC**
- **Dreisprungrhythmus mit Reifeneinsatz –
einfacher, doppelter und dreifacher Dreisprung**
- **Rhythmusprünge auf Mattenbahnen**
- **Rhythmusprünge über Hindernisse**
- **Rhythmusprungaufgaben mit Medizinball**
- **Dreisprung an einer Mattenpyramide**
- **Dreisprung an einer Bergbahn (Stabhochsprunganlage)**
- **Varianten des Zweisprungs**
 - A) als Sprunglaufschritt mit Absprung von einem Kastendeckel
(Weitsprunggrube)
 - B) als Einbeinsprungfolge an einer speziellen Kastensprung-
formation (Hochsprunganlage)
- **Dreisprung:**
 - a) Start von einer leichten Erhöhung (Hop)
 - b) Step von Erhöhung
 - c) ...
- **Sprunglaufserien unter Einsatz von Kastendeckeln**
- **Test 5–er Sprung: re-re-li-li-re oder li-li-re-re-li
ohne und mit Anlauf**