Komponenten im Weitsprung

WEITSPRUNG

Schnelligkeit

Kraft

Technik

Athletik

Allg. Sprungkraft

Mag. Wolfgang Adler, NÖLV - Fortbildung, 2018

AUSTRIAN ATHLETICS ÖLV

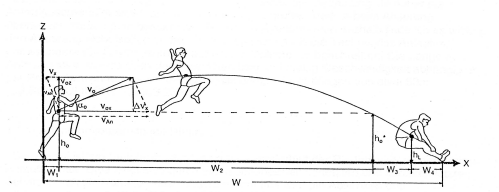
Grundsätzliches

- Die wichtigsten **Einflussfaktoren** auf die Weitsprungleistung sind Absprunggeschwindigkeit und Absprungwinkel
- Diese Faktoren sind abhängig von: Horizontal- und Vertikalgeschwindigkeit des KSP beim Fußaufsatz und deren **Veränderung** während des Absprungvorganges!
- Die Geschwindigkeiten beim Fußaufsatz sind direkt von der Anlaufgeschwindigkeit abhängig!

Strukturelle Anforderungen

- Erzeugen einer hohen Anlaufgeschwindigkeit
- Dynamischer Übergang vom Anlauf zum Absprung
- Zweckmäßig rechtzeitig eingeleiteter, aktiver Einsatz der Schwungelemente
- Geradliniger, aktiver Fußaufsatz
- Optimaler Beugewinkel des Absprungbeines und Hüftgelenkes in der Amortisationsphase
- Völlige Absprungstreckung – Wirken des Absprunges !
- Landegewinn

Teilweiten



Sprungweite W, ihre Teilweiten W_1–W_4 sowie Höhen- und Geschwindigkeitsmerkmale.

Verhältnis Anlaufgeschwindigkeit - Sprungweite

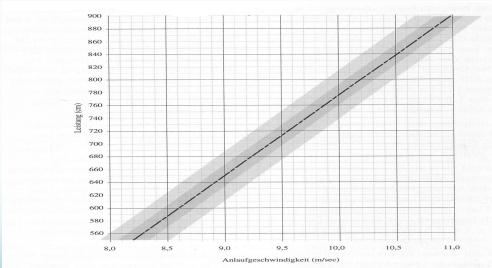


Abb. 48: Verhältnis der Anlaufgeschwindigkeit zur Sprungleistung

Technik - Bewegungsbilder

Technik	Merkmale	Vorteile	Nachteile
Hocksprung	Gleich nach dem Absprung werden beide Beine angehockt.	- Einfache Bewegungsform	- Absprung mit Vorlage, dadurch starker Vorwärtsdrehimpuls - Ausgleichsversuch durch Vor-Hochkicken des Schwungbein-unterschenkels und weiterer Rumpfvornahme - Geringes Trägheitsmoment, dadurch wird die vw-Drehung wirksam (Saltoeffekt) - Keine Ausgleichsbewegung im Flug möglich - Kein Schwungeffekt der Körper-teile zur Landung - "Lernwegsperre" für Lauf- und Hangsprung wegen des Absprungverhaltens
Schrittweitsprung	Die Absprung-position mit hohem Schwungbeinknie wird über ½ des Sprunges beibe-halten	- Einfachheit, Anfängertechnik - Günstiges Absprung-verhalten, aufrechter Rumpf - Günstiges Trägheitsmoment im Flug, Vw-Drehung kaum wirksam - Lernvoraussetzung für Lauf- und Hangsprung	- Wenig Ausgleichsmöglichkeiten - Genaues "Treffen" des Körper-schwerpunktes (KSP) im Absprung erforderlich
Hangsprung	Nach dem Absprung wird das Schwungbeinknie zur typischen Hangposition abgesenkt. Symmetrische Abwärts-rw-Kreis-Bewegung der Arme	- Günstiges Trägheitsmoment-weil Körperglieder weit weg vom Rumpf - Vorspannung der Rumpf-vorderseite begünstigt die Landebewegung (Klapp-messerbewegung)	- Neigung zu ungenügendem Schwungbeineinsatz - Verlängerter Absprungschritt, um Vw-Drehimpuls zu ver-meiden: stärkeres Stemmen! - Wenig Ausgleichsmöglichkeit in der Hangphase - Landung: Anheben der Beine durch Rumpfsenken begrenzt
Laufsprung	Weiterführen der Laufbewegung in der Luft (meist 2½ Schritte)	- Kurzer schneller Absprung - Günstiger Bewegungs-rhythmus und somit gute Ausgleichsmöglichkeiten im Flug - Optimales Vorbereiten der Landung möglich ("freies" Anheben der Beine)	- Längerer Lernprozess - Für die Durchführung der Flugphase ist eine Mindestzeit (-leistung) in Abhängigkeit vom Lebensalter erforderlich: 11-13-Jahre ca. 4.00 – 4.50m 14-17 Jahre ca. 5.00 – 5.50m ab 18 Jahre ca. 5.50 – 6.00m

Grundsätzliches

- Der Weitsprung muss methodisch entwickelt werden
- 4 Phasen des Weitsprunges
- Im Alter von 6 – 10 Jahren hat die Sprungkraft einen größeren Einfluss auf die Sprungweite als die Anlaufgeschwindigkeit
- Abfluggeschwindigkeit und Abflugwinkel sind die beiden Parameter, die die Weitsprungleistung aus biomechanischer Sicht bestimmen

Grundsätzliches

- lockerer Sprintlauf
- nur ein Schwerpunkt in der Technikausbildung
- regelmäßiges, tägliches Training
- Belastungsverträglichkeit muss erst erworben werden
- grundlagenorientiertes, allgemeines Training (Ausdauer)
- Monotonie verhindert Motivation -> kreative Abwechslung

Phasenstruktur

- Anlauf
  - Absprungvorbereitung
  - Aktiver Fußaufsatz
- Absprung
- Flugphase
- Landung

Anlauf - Ziele

- Geschwindigkeit
- Genauigkeit
- Position

Phasenstruktur

Merkmale:

rhythmisch lockere Beschleunigung

Knieeinsatz

Zwischenmarken

Anlauf - Phasen

- Anfangsbeschleunigung: 4 – 6 Schritte
- Optimale Geschwindigkeit: moderne Sprinttechnik
- Übergangsphase: 2 – 4 Schritte

Anlaufgestaltung

Beispiel – Weltklasse Männer:

- Länge: ca. 22 Schritte
- Beginn aus dem Stand (vs. Auftaktschritte)
- Zwischenmarken: 2
  6. Schritt: Ablaufgenauigkeit
  4. (6) · letzter Schritt: Trainermarke
- Anlaufgeschwindigkeit: letzte 5 m (6 – 1) > 10,0 m/s

Anlaufgestaltung

Beispiele aus der Trainingsgruppe:

- Johanna Plank (BL 5,74m): 16 Schritte
- Lena Lackner (BL 5,80m): 16 Schritte
- Verena Preiner (BL 6,09m): 18 Schritte (2014 · 20 Schritte)
- Ivona Dadic (BL 76,49m): 18 Schritte

Anlauf- Problematik

- Fehler in der Treffgenauigkeit

  · Ungenauigkeit beim Ablauf (Stand)
  · Kontinuität in der Schrittgestaltung
  · Zu späte / keine optische Kontrolle
- Geschwindigkeitsverlust auf den letzten Schritten

  · schlechte Einteilung
  · der Anlauf sollte progressiv gestaltet werden
- Finden der optimalen Anlauflänge
  · zu kurz / zu lang

Anlauf- Problematik

Fehlerbilder:

- Verfehlen der Ablaufmarke
- Wechselnde Schrittlänge der ersten Schritte
- passive Schrittgestaltung
- Offener Armwinkel
- Zu geringes An- bzw. Unterfersen
- Anlaufungenauigkeit (optische Kontrolle)
- Geringe Anlaufgeschwindigkeit

Übergangsphase

Absprungvorbereitung:

vorletzter Schritt

Merkmale:

- Unvollständige Kniestreckung im Stütz
- ganzsohliger Bodenkontakt
- etwas verlängerter Schritt
- Oberkörper aufrecht
- KSP – Becken sinkt ab

Übergangsphase

Absprungvorbereitung:

letzter Schritt

Merkmale:

- Streckung des vorletzten Schrittes
- kräftiger, kurzer Schwungbeineinsatz
- Unterschenkel des Sprungbeines schwingt vor, offener Kniewinkel - aber hohes Knie
- etwas verkürzter Schritt
- Oberkörper aufrecht

Fehlerbilder

Absprungvorbereitung:

- Abnahme der Geschwindigkeit zum Absprung
- Verlängern der letzten Schritte
- Verfehlen des Balkens
- Verkürzen / „Trippeln“ der Schritte
- Oberkörpervorlage
- Zu starke Rhythmisierung
- Unzureichendes Aufrichten

Anlauf - Übergangsphase

Drills:

- Penetration-Übung
  - Rhythmus
  - Guter Transfer zur Wettkampfbewegung;
  - Nützlich für alle denkbaren Flugtechniken
  - Kann als Training und als Test benutzt werden

Phasenstruktur

Absprung:

Absprungstreckung

Merkmale:

- gestrecktes Sprungbein
- Oberschenkel des Schwungbeines waagrecht
- Aktiver Armeinsatz
- Position des Kopfes

Fehlerbilder

Absprung:

- „Stemmen“
- Kopf in den Nacken
- Passiver Fußaufsatz
- Unzureichende Absprungstreckung
- Zu geringer Schwungbeineinsatz
- Schwungelemente „laufen durch“

Ziele – Take off

- Beschleunigt abspringen
- Absprung nach „vorne oben“
- Dem Schwungbein nachspringen
- Maximal hohe KSP-Beschleunigung
- Absprungwinkel ca. 20 Grad
- Möglichst geringer Geschwindigkeitsverlust
- Abdruck VOM Brett nicht IN das Brett !

Kurzer Anlauf – Take off

Kurzer Anlauf bereitet den Absprung aus langem Anlauf vor !

- Entwickeln des kurzen Anlaufes mit Charakter des langen Anlaufes
- Beschleunigung – Entspannung – Absprungvorbereitung
- Entspannt zum letzten Schritt „easy start“ hilft dabei
- Aktives Schwungbein sowohl beim Aufsatz als auch beim Schwungbeineinsatz
- Abdruck VOM Brett nicht IN das Brett !

Phasenstruktur

Flug:

Merkmale:

- kurzes „Halten“ der Absprungposition
- Rückführen des Schwungbeines
- Ausgleich der Rotation
- Vorbereitung der Landung durch Vorspannung

Phasenstruktur

Landung:

Landevorbereitung

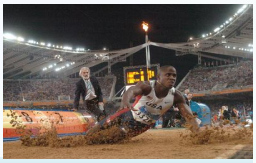
Merkmale:

- Beine leicht gebeugt
- Arme in Vorhalte

Phasenstruktur

Landung:

Landedurchführung



Merkmale:

- Bei Sandberührung sofortiges Beugen der Beine
- Knie und Becken werden nach vor geschoben
- seitliches Wegfallen nach vorne
- Arme schwingen nach vor

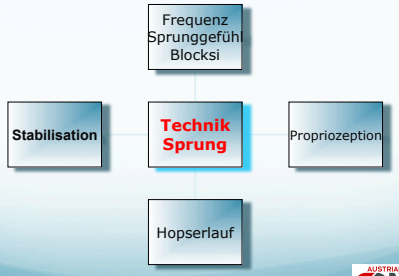
Techniktraining

Technik heißt, im Rahmen der Bedingungen die koordinativen und konditionellen Voraussetzungen bestmöglich auszuschöpfen:

- Erlernen in altersgerechter Form
- Abhängig vom aktuellen Ausgangsniveau vor allem konditionelle Voraussetzungen sind nicht immer ausreichend vorhanden
- Entsprechend dem Technikleitbild
- Dieses orientiert sich an den Lösungsansätzen der Topathleten aber
- Verändert sich ständig entsprechend der geänderten Leistungsvoraussetzungen (Abstriche machen!!!)

Technikleitbild

Motorisches Lernen



Motorisches Lernen

Hopserlaufvariationen:

- mit Armeinsatz
- ohne Armeinsatz
- doppelter Armeinsatz
- wechselseitiger Armeinsatz
- Armeinsatz nach vorne
- Armeinsatz nach hinten
- gestrecktes Sprungbein
- bewusst gebeugtes Sprungbein
- aktiver Fußaufsatz
- Fußaufsatz über die Ferse
- mit und ohne Schwungbeineinsatz
- mit gestrecktem Schwungbein
- mit gebeugtem Schwungbein
- Schwungbein nach außen gebeugt
- Schwungbein nach außen gestreckt
- Schwungbein nach innen gebeugt
- Schwungbein nach innen gestreckt
- Sprung in die Höhe
- Sprung in die Weite

ARMEINSATZ

SPRUNGBEIN

SCHWUNGBEIN

RICHTUNG

KOMBINATIONEN

Techniktraining

Voraussetzung für das Erlernen von Technik ist :

- Entwickeln von Bewegungsvorstellung
  Anweisung, Beschreibung, Vormachen, Bildmaterial, **Veranschaulichung,** zB. einfache Videoanalyse
- Rückmeldung als Basis für Veränderungen
- Nicht nur Fehler suchen!!! Was war gut!!!
- Erleichterte Bedingungen schaffen

Techniktraining

Möglichkeiten :

- Vom Leichten zum Schweren, vom Bekannten zum Unbekannten
- Reduzieren auf Teilbewegungen
  dürfen nicht Selbstzweck werden!!!
- Ganzheitliche Bewegungen können aber auch eine Vereinfachung darstellen (zB. Hürdensprint)
- Unterstützung durch Lernhilfen
- Bewegungsanbahnung !

Bewegungen festigen sich über die Wiederholungszahl,
das gilt auch für falsche Bewegungen!

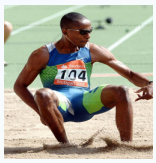
Techniktraining

Qualitätssicherung :

- Ermüdungsfreiheit, am Beginn einer Einheit
- Wiederholungsmethode mit ausreichender Erholung
- Hohe Konzentration – gute Lernatmosphäre
- Individuelle Übungsauswahl
- Immer nur eine neue Übung mit einem Beobachtungsschwerpunkt (!)

Langfristige Entwicklung

Langfristige Aufgabenstellung

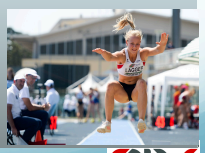


- Die Aufbauzeit in der Leichtathletik zur Höchstleistung dauert in der Regel zwischen 8 und 10 (12 Jahren)
- Entscheidend dabei ist keine Entwicklungsphase zu verkürzen oder gar auszulassen.
- JEDE PHASE MUSS AKTIV DURCHLEBT WERDEN

Langfristige Aufgabenstellung

Was müssen wir nun im Nachwuchsbereich beachten um langfristig erfolgreich zu werden?

- Talentauswahl
- Kernelemente der Technik schulen
- An der Zieltechnik orientieren
- Hüfte“ treffen
- Konditionelles Profil entwickeln – Belastungsverträglich werden
- Richtig Sprungkraft trainieren
- Schnelligkeit optimieren



Langfristige Aufgabenstellung

Dominierend dabei müssen zwei Fähig- bzw. Fertigkeiten entwickelt werden

1. Die speziellen Sprungfähigkeiten (u.a Sprungvermögen, Sprungexplosivität, Spezielle Absprungmechanismen)

2. Die Entwicklung der Laufschnelligkeit (u.a. Sprintkraft, Beschleunigungsfähigkeit, Lauf-KOO in höchster Geschwindigkeit)

Vorgehensweise

- Am Anfang eines Trainingsjahres stehen immer folgende allgemeine Fragen:

- WO stehe ich
- WAS will ich kurzfristig, mittel- langfristig erreichen
- WAS ist realistisch – auch vom Zeitfaktor her
- WELCHE Zeitressourcen können eingebracht werden
- WELCHE Trainingsinfrastruktur habe ich heuer
- WIE OFT kann ich Trainingskurse, Camps besuchen
- ….

Zusammenfassung

- Genaue Umfeldanalyse zu Beginn (wie oft, welches Ziel, Voraussetzungen
  körperlich, mental,
  Zeitbudget, Trainingsinfrastruktur,
  Betreuerstab)
- Abklären der Art der Zusammenarbeit
  (Gleichgewicht schaffen)
- Langfristige Ausbildungsstrategie
  verfolgen

Technikkonzept im Weitsprung

Methodischer Aufbau

- Bewegungs- und Sprungerfahrung
- Erlernen der Schritttechnik (kurzer Anlauf)
- Erlernen der Schritttechnik (mittlerer Anlauf)
- Fußaufsatz -> Schwungbein
- Halten (kurz) der Absprungposition – Flugphase
- Erlernen der Landung
- Festlegen des Wettkampfanlaufes
- Schrittweitsprung aus dem WK-Anlauf

Methodischer Aufbau

Wird der Schrittweitsprung beherrscht, steht der Vermittlung der Folgetechniken (Lauf-, Hangsprung) nichts mehr im Wege! Die Zentralsequenz muss aber der Absprung und das Anheben des KSP samt aufrechtem Oberkörper sein!

Kommentar zum method. Aufbau

→ **Ganzheitliche Sichtweise als Grundlage**

→ **SP in der Schulung des Anlauf-Absprungkomplexes „Schlüssel-Akzent“ der Ausbildung**

→ **In der Folge Erweiterung der Gesamtbewegung durch Betonung der Landevorbereitung und Landung**

→ **Konzentration auf den Anlauf, wobei der Absprung zentrale Position beibehält**

Technikkonzept im Weitsprung

Gibt es eine Technik, die für alle passt ?
- Ich glaube nicht!

Gibt es Elemente / Bewegungen, die für alle Gültigkeit haben?
- Ich glaube, dass es die gibt!

Gibt es eine Trainerhandschrift?
- Ich glaube, dass es die gibt!

Beeinflussen Alter, Entwicklungsstand und Athletik die Qualität der technischen Ausführung?
- Ich bin mir sicher!

Gibt es den einen Weg, den einen Ausbildungsweg?
- Ich glaube nicht, dass es den gibt!
- Ich glaube, dass es eine Orientierung (ATK) geben muss!

Die Entwicklung der Technik ist ein fortlaufender, ständig wechselnder Prozess, auch für den selben Athleten. Wir Trainer haben die Aufgabe, diesen ständig anzupassen, uns anzupassen, wenn wir das Ziel haben unsere Athleten bestmöglich, zu ihrem persönlichen Leistungsoptimum zu entwickeln!

Technikkonzept im Weitsprung

Der Schwerpunkt liegt auf den zentralen Bewegungssequenzen ungeachtet des Alters der Athleten.

Eine gute Arbeit im Bereich der Grundausbildung erleichtert und ermöglicht die spätere Entwicklung von Spitzenleistungen!

Was ist eine gute Grundausbildung und wer macht sie?

ATK (=Altersbezogenes Technikkonzept)

Projekt die richtige Technik zu entwickeln
Unterstützung für die Trainer

Es geht nicht darum WAS gemacht wird, sondern WIE es gemacht wird !

Technikkonzept im Weitsprung

Unterschiedliche Ziele für unterschiedliche Altersgruppen:

- - 11 Jahre Kinder-Leicht-Athletik Spielleichtathletik
- 12 – 13 Jahre Beginn des umfangreichen Leichtathletiktrainings - (gesamte Disziplinen)
- 14 – 16 Jahre Sprungtraining (Disziplingruppen, Dreisprung Anbahnung)
- 16 – 18 Jahre Disziplinspezifisches Training auf Basis der allg. Ausbildung
- 19 – 22 Jahre Disziplinspezifisches Training und Leistungsoptimierung

- Spielformen mit Inhalten leichtathletischer Grundstrukturen
- Fundamentalübungen im Laufen, Springen, Werfen, Turnen, Spielen
- Grobformen der leichtathletischer Disziplinen und anderer Sportarten (zB. Gewichtheben, Turnen)
- Feinform der Sprünge insbesonders des Weitsprungs
- Verfeinern der Sprungtechnik

Vom Voraussetzungstraining zum Grundlagentraining zum Leistungstraining !

Technikkonzept im Weitsprung

Der Weitsprung unterteilt sich in unterschiedliche Elemente / Sequenzen

- Für jede Entwicklungsstufe gibt es unterschiedliche Ziele / Ausprägungen / Qualitätskriterien in den einzelnen Sequenzen
- Für das Bewegungslernen sind die Endpositionen der einzelnen Sequenzen Schlüsselpositionen, deren Kenntnis sowohl bei Trainer als auch Athlet die Vermittlung der Technik erleichtert.

Für jede Hauptsequenz -> die 5-6 wichtigsten Übungen!

- die wichtigsten 25 bis 30 Übungen um die Technik zu lernen und zu verbessern!
- Einfache Übungen, auf hohem Niveau ausgeführt!
- **Doing simple things extraordinary well !!**

Technikkonzept im Weitsprung

Technikkonzept Spielleichtathletik – 11 Jahre

- Bewegung Spielen !
- Spielerische Entwicklung weitsprungspezifischer, koordinativer und konditioneller Fähigkeiten
- Finden des Absprungbeines
- Sprunggefühl
- Lernen aus dem Laufen einbeinig abzuspringen

Einfache Übungen mit Spielcharakter !!!

Technikkonzept im Weitsprung

Technikkonzept 12 – 14 Jahre

- Ausbilden statt Trainieren
- Erlernen der Grundlagen des Springens
- Vermitteln der "Zentralsequenz Absprung"
- Erarbeiten der Grobform der "Absprungfigur"
- Kreative, vielseitige Übungen aus dem Sprung-ABC
- Sprungvariationen
- Absprungfigur in die Telemarklandung

Spielerisches Heranführen an die Grundtechnik !!!

Technikkonzept im Weitsprung

Technikkonzept 14 – 16 Jahre

- Strukturieren des Anlaufes (wbl. 14, ml. 16 Schritte)
- KSP treffen
- Aktiv greifender Fußaufsatz (Ansteuerung Hüfte)
- Strukturierung der Absprungvorbereitung
- Einsetzen der Schwungelemente

Erlernen der Grobform der Lufttechnik !

Technikkonzept im Weitsprung

Technikkonzept 16 – 18 Jahre

- Optimale Anlauflänge (wbl. 16, ml. 18 Schritte)
- Gute Anlaufgestaltung (Struktur)
- Sichtbarer Absprungrhythmus
- Vollständige Streckung des Absprungbeines
- KSP treffen
- Guter Einsatz der Schwungelemente
- Absprungrichtung nach vorne-oben
- Schritt- Lauftechnik in der Flugphase
- Relativ ökonomische Landung

Erwerb der Feinform der Gesamtbewegung!

Kurzer Anlauf – Jumping drills

Fokus auf:

- Aktiver letzter Schritt / Aktives Schwungbein / „Schnelle Hüfte“
- Kurzer Bodenkontakt
- Schneller Absprung
- Abdruck vom Brett
- Kraftentwicklung in kurzer Zeit !

NICHT :

- Maximale Sprungweite – Max. Sprungkraft !

… wenn du mich fragst, was wichtiger ist, die Entwicklung der physischen Voraussetzungen oder der sporttechnischen Fertigkeiten, dann gibt es für mich nur eine Antwort:

Technische Fertigkeiten!

Diese Fertigkeiten helfen dir, in kritischen Situationen …“

Sergey Bubka

Leistungsentwicklung Verena Preiner

- Schnelligkeit (20 m fl.: 2,19 sek)
- Kraft (TKB: 105 kg)
- Sprungkraft (CMJ: 46 cm)
- Athletik – (Core Stability)
- **KAPAZITÄT**

Leistungsentwicklung Verena Preiner

- **Anwendung der KAPAZITÄT**
- TECHNIK
  - = Verletzungsprophylaxe !!!

Leistungsentwicklung Verena Preiner

Jahr	Leistung	Halle
2009	4,73	Nein
2010	5,00	Nein
2011	5,38	Nein
2012	5,35	Ja
2013	5,40	Nein
2014	5,70	Nein
2015	6,02	Ja
2016	5,88	Nein
2017	6,06	Ja
2018	6,09	Nein

Key improvements

Vorher Bewegungsabsicht:

- So schnell laufen wie möglich
- Kraft auf den Balken

Problem:
Kraft am Balken geht verloren
-> zu geringer Absprungwinkel
Verletzung: Fersenbeinprellung

Jetzt :

- Entwicklung der Geschwindigkeit – **Kontrolle** – Absprungvorbereitung – Absprung vom Balken weg – Wirken lassen des Sprunges

Die entscheidenden Schritte

Prozess über mehrere Makrozyklen

- Athletische Grundausbildung – Stabilisation – Entwicklung der funktionellen Kette
- Reihenfolge: Rumpf – Hüfte/Gesäß – Streckmuskulatur · Reaktivität
- Turnen für Körper· und Bewegungsgefühl – Impulsübertragung
- Geänderte Technikvorstellung – Drills
- Anlaufgestaltung

Mittelfristige Entwicklung

- Kraft – Schnelligkeit
- Absprungvorbereitung – Sprunggefühl
- Mehrfachsprünge – Sprungroutine
- konnte die letzten beiden Jahre nicht bzw. nur eingeschränkt umgesetzt werden

Technikkonzept Weitsprung

Fehlerkorrektur

- Fehler haben die Ursache meist eine oder zwei Bewegungssequenzen vorher, bevor er auftritt!
- Deshalb ist es notwendig, ein, zwei Sequenzen zurückzugehen und dort mit der Analyse zu beginnen !
- Erst dann kann erfolgreich mit der Fehlerkorrektur begonnen werden!
- Es treten meist mehrere Fehler auf -> es beginnt aber immer mit dem ersten Fehler !!!

Ein kleiner Fehler, beispielsweise beim Stabsenken, wirkt sich im Einstich-/Absprungkomplex aus. Es macht also keinen Sinn, den Fehler dort zu korrigieren, bevor das erste Problem gelöst ist.

Technikkonzept Weitsprung

Fehlerkorrektur

- Es gibt unterschiedliche Arten von technischen Problemen:

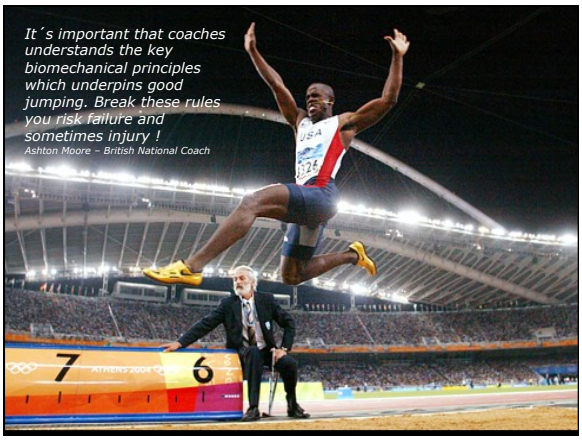
- Wurde der Athlet richtig und/oder genug ausgebildet? - rechte Faust ins Blickfeld !
- Muss es jetzt korrigiert werden, oder kann es später gemacht werden, oder löst sich das Problem durch das "normale" Training?
- Ist es einmaliges Problem, oder tritt es öfter auf ?
- In der Lernphase: Versteht der Athlet was und wie er die Bewegung richtig ausführt?
- In der Lernphase: Ist diese Übung angepasst oder zu kompliziert für den Athleten?
- Hat der Athlet die physischen Voraussetzungen (allgemein/speziell) um die Übung korrekt auszuführen?

Mag. Wolfgang Adler, NÖLV - Fortbildung, 2018

Technikkonzept Weitsprung

Fehlerkorrektur

- Absichern, dass der Athlet verstanden hat, die Übung richtig auszuführen !
- Reduzieren von Geschwindigkeit, im Stand ist manchmal hilfreich. Vormachen, Vorzeigen, Videos vom Athlet selbst und vom Bewegungsideal ?
- Der Athlet muss lernen zu fühlen, auch machmal "machen lassen" – nicht nach jedem Sprung korrigieren!
- Den Athletn die Ausführung Erklären, Vorzeigen lassen. Der Athlet schlüpft in die Trainerrolle um die "Bewegungsabsicht" zu erfahren!
- "Hausaufgaben" – einfache Bewegungen müssen zuhause oder am Weg zur Schule, etc. geübt werden.

- Nicht vergessen: 10.000 Wiederholungen !!!

Mag. Wolfgang Adler, NÖLV - Fortbildung, 2018