

Modernes Sprungtraining

55726

Michael Gruhl

Betrachtet man die Gesamtheit der Stützsprünge, so ist festzustellen, daß die Qualität der Sprünge wesentlich von der Qualität des Anlaufes und des Absprunges abhängt. Dies erklärt sich insbesondere, wenn man die Stützsprünge biomechanisch betrachtet.

Einteilen kann man die Sprünge in 4 Kernphasen:

1. Energiegewinnung im Anlauf
2. Umsetzung der translatorischen Energie in Rotation auf dem Brett
3. differenzierte Stemmbewegung für jeweilige 2. Flugphase auf dem Pferd/Tisch
4. Absorbieren der Energie bei der Landung

Von entscheidender Bedeutung ist dabei - welche Energie steht mir zu Beginn des Einsprunges auf das Brett zur Verfügung. Reicht diese aus, um eine einfache (Überschlag) Breitenachsendrehung auszuführen. Ist die Energie größer um über eine höhere/weitere Flugparabel eine Längenachsendrehung einbauen zu können oder ist die vorhandene Energie so groß, daß eine doppelte Breitenachsendrehung ausgeführt werden kann. Dies alles entscheidet sich (im Bezug auf die notwendigen energetischen Voraussetzungen) während des Anlaufes. Gelingt dieser, kann im weiteren Verlauf des Sprunges diese Energie beliebig umgesetzt werden, gelingt dies nicht, werden alle weiteren Bemühungen dies auf dem Brett oder dem Stützbereich zu kompensieren von geringem Erfolg sein.

Anlauf:

Der leichtathletische Sprint (100m) unterteilt sich in eine Beschleunigungsphase und eine Phase der Aufrechterhaltung dieser Geschwindigkeit. Bei den Anlaufängen im Turnen kann man davon ausgehen, daß es sich im Wesentlichen um eine permanente Beschleunigung handelt, die mit dem Übergang zum Brett seine höchste Geschwindigkeit haben sollte.

Trainingsmethodisch ergibt sich die zwingende Notwendigkeit, die Energiebereitstellung sprich den Anlauf ständig zu schulen, speziell unter dem Aspekt der Sprinttechnik.

Neben weiteren Technikscherpunkten sollten sich unsere Turnerinnen insbesondere auf folgende Schwerpunkte konzentrieren:

- Bodenkontakt über die Fußballen
- Kniehub
- Schultervorlage
- Seitliche Armbewegungen

Aus der Leichtathletik lassen sich vom „Sprint-ABC“ eine Reihe von Übungen zur Schulung der Lauftechnik übernehmen:

- Fußgelenkarbeit: - flache, kurze Schritte
- hohe, kurze Schritte jeweils mit unterschiedlicher Frequenz
- Kniehebelauf mit unterschiedlichem Kniehub und unterschiedlicher Frequenz
- Hopselauf horizontal und vertikal
- Wechselsprünge horizontal und vertikal
- Sprunglauf
- Einbeinsprünge
- Mehrfachsprünge re-re-li-li
- Anfersen

- Verbindung Anfersen-Kniehub

Die o.g. Technikmerkmale lassen sich insbesondere über Steigerungsläufe, anfangs mit einzelnen Schwerpunkten in die Laufschulung einbauen.

Aufsprung auf das Brett – Absprung

Sinn des Absprunghes ist die Umsetzung der Translatorischen Energie in eine Rotation

Das heißt nichts anderes als daß die Turnerin / der Turner auf dem Brett eine Saltobewegung einleiten muß.

Die notwendige Körperhaltung beim Einsprung ergibt sich sowohl aus dem vorherigen Tempo als auch aus dem zu absolvierenden Sprung.

Mehr oder weniger starke Stemmwirkungen auf dem Absprung und damit entsprechende Rotationen ergeben sich sowohl aus den Kraftfähigkeiten der Aktiven als auch aus der entsprechenden gestemmen Körperlage.

Entscheidend ist, daß die resultierende Kraft am Körperschwerpunkt vorbeigeht und damit zu einer Rotation führt.

Trainingsmethodisch muß alles auf die Optimierung dieser Rotation ausgerichtet werden.

Schwerpunkte:

- flacher Einsprung (kann bei Brettern mit Stahlfedern etwas höher sein)
- relativ weiter letzter Schritt (kann mit zunehmenden Fähigkeiten kürzer werden)
- Füße sind vor dem KSP
- leichte Schulterrücklage
- Armeinsatz wird zunehmend geringer, soll aber die Kraftwirkung auf das Brett verstärken

Genauere Körperpositionen und Körperwinkel sind stark von den Voraussetzungen (Kraft, Schnelligkeit) der Aktiven abhängig und somit schwer festzulegen.

Trainingsübungen:

- von einem Kastendeckeln mit großem Schritt auf ein Sprungbrett, Strecksprung mit großem Armeinsatz auf dem Brett
- aus 3-5 Schritten Anlauf auf ein Sprungbrett und Strecksprung aus ca. 10m Anlauf Absprung vom Sprungbrett mit Flugrolle auf eine Weichmatte (60cm Höhe)
- aus ca. 10m Anlauf Absprung vom Brett zum Handstand auf einen Mattenberg (90cm) bzw. auf den Tisch (Trainerhilfe zur Kontrolle der Stützposition)
- aus ca. 10m Anlauf Sprung zum Handstand – Hüpfen im Handstand (Trainerhilfe)
- aus ca. 10m Anlauf Sprung zum Handstand – Abdruck in die Rückenlage auf einen Mattenberg

Jetzt muß die genaue Anlauflänge festgelegt werden. Nur wenn der Anlauf harmonisch und der letzte Schritt mit dem Aufsprung zum Brett in der richtigen Distanz erfolgen, kann die Anlaufgeschwindigkeit optimal für den nachfolgenden Sprung genutzt werden. Bei unerfahrenen Turner/Innen ist es sinnvoll, mit 15m zu beginnen und die Anlauflänge um jeweils 2 Fußlängen zu verlängern, bis die genaue Anlauflänge gefunden ist. Die Anlauflänge muß für die Turner/Innen bekannt sein, damit nicht bei jeder Sprungeinheit der Anlauf neu vermessen werden muß.

- Aus dem vollen Anlauf, Absprung bis zum Handstand – Abdruck in die Rückenlage auf einen Mattenberg
- Gesamtbewegung (mit Hilfe)

Abdruck

Der Abdruck auf dem Tisch erfolgt mit einer gestreckten Körperhaltung aus der Schulter. Es ist eine Stemmbewegung, die einen festen Druck mit vorgespannter Muskulatur erfordert.

Trainingsübungen:

- Handstandhüpfen am Boden, auf eine Erhöhung (5cm Matte) oder von einer Erhöhung (5cm Matte)
- aus ca. 5 Schritten Anlauf Handstandabdruck von einem Brett mit Landung in Rückenlage auf einem Weichboden
- aus ca. 5 Schritten Anlauf Absprung von einem Brett zum Handstand auf einem open end Minitramp – Abdruck in die Rückenlage auf Weichmatten (60cm)

Landung

Die Landung wird oftmals vernachlässigt. Sie ist nicht nur für eine gute Bewertung notwendig, sondern soll auch stauch- und Überbelastungen verhindern. Die Landung soll möglichst aufrecht und mit angespannter Muskulatur erfolgen. Dabei soll ein Nachgeben in den Knien ein gleichmäßiges Abfedern ermöglichen. Landeübungen können von verschiedenen Erhöhungen (bis ca. 1m Höhe) mit unterschiedlichen Aufgaben (Hocken, Bücken, mit Drehungen, Rückwärtssprünge, Saltos vw. und rw. u.v.m.)

Sprungtraining darf sich nicht nur auf den Vollzug des gesamten Sprunges reduzieren. Der Sprung ist nur so gut, wie die einzelnen Teile es ermöglichen. Darum ist es notwendig, diese separat mit verschiedenen Übungen zu schulen und einzelne Schwerpunkte zu setzen. Der Erfolg wird die Mühen lohnen.

Viel Spaß beim Training!