

# Kurz-Anleitung zum Schul-Weitsprung:

Dipl. Trainer Armin Margreiter

ehem. ÖLV-Nationaltrainer Weit/Dreisprung

- **Einfache Ermittlung des Absprungbeines:**

Das Absprungbein (sollte das „stärkere“ Bein sein) kann einfach ermittelt werden:

Der Schüler stellt sich mit geschlossenen Augen im Schluss-Stand (geschlossene Beine) mit dem Rücken zur Lehrperson und erhält von dieser unvermittelt einen Schubs nach vorne – instinktiv wird vom Schüler das stärkere Bein (Sprungbein) nach vorne gestellt, um den Schubs abzufangen!

- **Anlauf:**

Die Anlauflänge im Altersbereich 10-14 Jahre sollte 20 – 30 m (je nach Leistungsniveau) betragen.

Der Schüler (und natürlich auch die Schülerin) sollten sich eine Marke in etwa dieser Distanz von der Absprungzone (80 cm breit) aus setzen und mit dem Absprungbein von dieser Marke loslaufen.

Die Festlegung des Anlaufs erfolgt in einem flotten Steigerungslauf zur Absprungzone hin, der bis in den Sand fortgesetzt wird. Die **höchste Laufgeschwindigkeit** sollte im **Bereich der Absprungzone** erreicht werden. Der Schüler darf den Blick **nicht** zur Absprungzone senken und auch **nicht den Schrittrhythmus an der Absprungzone orientieren** (Geschwindigkeitsverlust und/oder Stemmschritt), sondern soll einfach möglichst schnell darüber hinweg laufen.

Ein **Vertribbeln oder in die Länge ziehen der Schritte**, nur um in die Absprungzone zu gelangen, **muss unbedingt vermieden werden** (Resultat: Geschwindigkeitsverlust und ungünstiges Treffen des Körperschwerpunktes mit großen Weitenverlusten).

Die Lehrperson (oder helfender Schüler) kontrolliert, wo das Sprungbein des Schülers in der Nähe der Absprungzone aufsetzt. Trifft der Schüler auf Antrieb die Absprungzone, soll der Anlauf so fixiert werden.

Weicht er ab, wird die Ablaufmarke hinten entsprechend korrigiert, sodass der Schüler bei gleicher Anlaufgestaltung mit dem Absprungbein in den Bereich der Absprungzone kommt (und damit der Sprung gültig ist).

So kann z.B. folgende Anweisung erteilt werden: der Schüler hat die Absprungzone um ca. 60 cm überlaufen, also sollte er etwa 3 Fußlängen (80 - 90 cm) mit der Anlaufmarke nach hinten gehen, um in einen guten Toleranzbereich in der Absprungzone zu kommen.

- **Absprungvorbereitung:**

Die ideale Absprungvorbereitung wäre eine leichte Verlängerung (und damit eine leichte Absenkung des Körperschwerpunktes) im vorletzten Schritt vor der Absprungzone und ein aktiver (etwas kürzerer) letzten Schritt in die Absprungzone, der den Absprung einleitet (aber dies möglichst ohne Geschwindigkeitsverlust).

- **Absprung:**

Dabei sollte die Ferse des Schwungbeines in Gesäßnähe geführt werden, um einen spitzen Kniewinkel im Schwungbein und ein schnelles Überholen des Sprungbeines zu gewährleisten welches im Moment des Bodenkontaktes in der Absprungzone nur leicht (ca. 155°) gebeugt wird, um eine explosive Streckung zu ermöglichen. Die Arme sollten als wichtige Schwungelemente diese Streckbewegung dynamisch unterstützen und in etwa in Höhe der Stirn abgestoppt werden (Transfer

der Schwungmasse). Es können beim Absprung beide Arme parallel oder einer diagonal nach oben geführt werden.



Abbildung 4.7:  
Vorwärtsrotation in der Flugphase des Weitsprungs

- **Flugphase**

Für die Flugphase sind die unten abgebildeten Stilrichtungen anzustreben. Die einfachere Variante ist die Schritt-Hocksprungtechnik. Für fortgeschrittene Springer ist allerdings die hitch-kick Technik zu empfehlen. Sie kann bereits ansatzweise ab Sprungweiten von 5 Metern realisiert werden. Hat der Springer den Absprungbalken verlassen, kann er allerdings keinen Einfluss mehr auf die Flugparabel ausüben. Er kann jedoch sehr wohl den Körper in eine ideale Landeposition bringen, um Weitenverluste zu minimieren. Daraus ergibt sich, verstärktes Augenmerk auf einen korrekten Absprung zu legen!

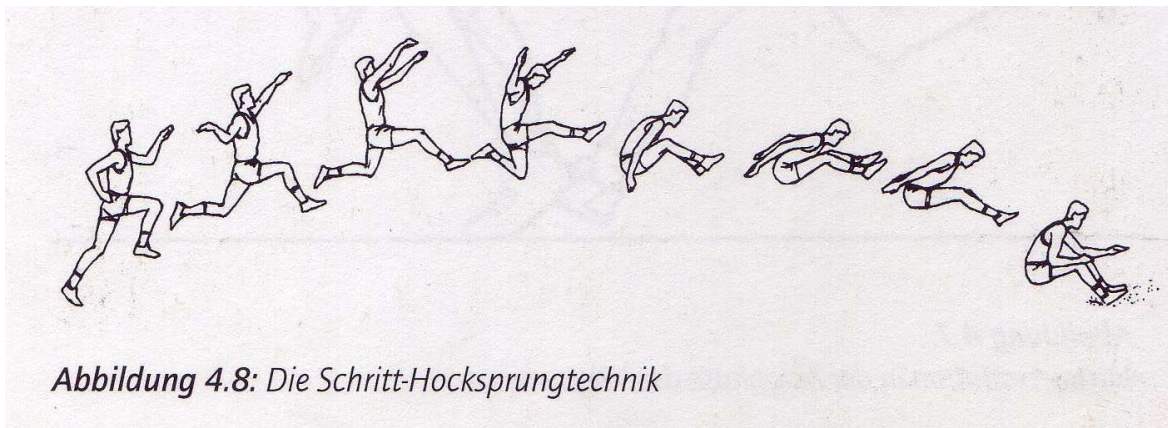


Abbildung 4.8: Die Schritt-Hocksprungtechnik

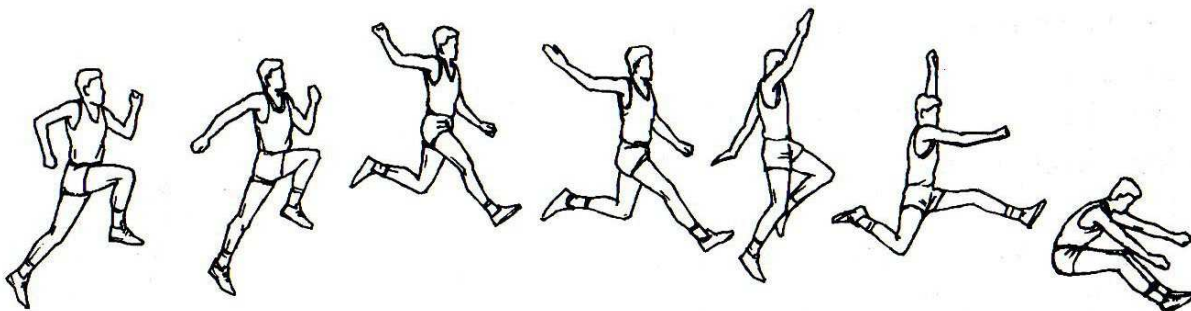
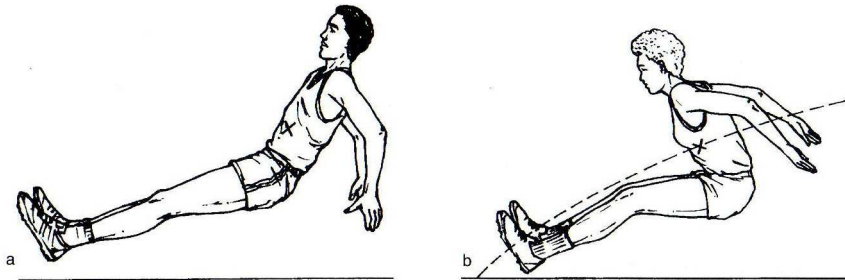


Abbildung 4.11: Die Hitch-Kick-Technik

- **Landung:**

Beide Beine sollten in der Luft in eine gute Landeposition nach vorne gestreckt werden, während die Arme gegengleich parallel nach hinten geführt werden, um die Hüfte beim nötigen Schub nach vorne zu unterstützen. Die Fersen sollten an annähernd gestreckten Beinen bis zum Bodenkontakt im Sand möglichst parallel und hoch gehalten werden. Beim Kontakt mit dem Sand unterstützen sie durch eine ziehende Bewegung den Schub der Hüfte über den Landepunkt der Fersen. Die Hüfte sollte leicht schräg neben dem Einschlagpunkt der Fersen über den Landepunkt geschoben werden, die Hände dürfen nicht hinter dem Landepunkt der Fersen (Hüfte) in den Sand gesenkt werden (Weitenverlust).



*Abbildung 4.13: Landetechnik:  
(a) unrichtiges Nach-hinten-Fallen; (b) korrekte Landung*

- **Weitenmessung:**

Die Messung der Sprungweite erfolgt beim Zonenabsprung von der Zehenspitze des Absprungbeines (muss innerhalb der gültigen Absprungzone von 80 cm sein) bis zum der Absprungzone am nächsten liegenden Abdruck im Sand auf Zentimeter genau (keine Rundungen!).

Greift der Schüler bei oder nach der Landung mit den Händen nach hinten (Richtung Absprungzone) oder fällt mit dem Gesäß zurück, wird ebenfalls vom am nächsten liegenden Abdruck im Sand zur Absprungzone gemessen (Weitenverlust).

- **Wettkampf:**

Gewöhnlich hat jeder Schüler 3 Wettkampf-Versuche. Im regulären Wettkampfbetrieb findet nach diesen 3 Versuchen noch ein Finale der besten 8 Springer mit weiteren 3 Versuchen statt. Die beste Weite zählt. Bei gleicher Weite siegt der Schüler mit dem zweitbesten Sprung.

Im Finale der Gesamttiroler Schulmeisterschaft im Rahmen der Golden Roof Challenge hat jeder Schüler 3 Versuche.

Viel Spaß und gutes Gelingen!