

Lektionskonzept Lehrgang „Trainingsmittel Sprünge – Teil Wurf“

Vorüberlegungen

- Sprünge zielen primär auf die Beine (plus Rumpf)
- Wozu brauche ich bei Würfen die Beine? Anlauf / Schnelligkeit, Beschleunigen / Stemmen
- Unterschenkel-zentrierte Sprünge vs. Oberschenkelzentrierte Sprünge
- Einbeinige und Beidbeinige Sprünge
- Weiteres, zur Wirksamkeit: vgl. Vortrag Czingon

Zielsetzungen

- Stabilität (Prävention)
- Trainingsmittel der spezifischen Schnelligkeit (Anlauf, zyklisch und v.a. azyklisch)
- Trainingsmittel der spezifischen Explosivkraft (Stemmen, Druckbein, v.a. exzentrisch/haltend)
- Tendenz: eher Oberschenkelzentrierte Sprünge als Hürdensprünge

Trainingsmittel

- Stabilität / Belastbarkeits-Steigerung (Basistraining)
 - o Kleine Sprünge: Seilsprünge (Anfänger), Prellsprünge (auch mit Weste), kleine Kasten Rückwärts-Sprünge bb / Einbeinhüpfen
 - o Bremsende Sprünge: vw hüpfen, auch im Zickzack /
 - o Leistungsübungen des LHT: Reissen und Umsetzen in den Stand
- Grundlagen:
 - o Froschhüpfer, 5er-Hop, Wechselsprünge, Allgemeine Sprungschule (LSp, SprL, ...), Treppensprünge (auch Einbeinig)
- Schnelligkeit
 - o Horizontale Sprungformen
 - Zyklische: Sprungläufe
 - Azyklische: Anläufe zu Sprung (3er/5er/7er)
- Druckbein-Explosivkraft
 - o Einbeinige Hüpfformen, auch mit Gewicht / ab kleinem Kasten, nach vorne gerichtet
 - o Treppensprünge einbeinig
- Stemmbein-Explosivkraft
 - o Aufbauend, beidbeinig // Verstärkend: mit kleiner Gewichtsweste
 - Treppen-Übung: 1runter=>4rauf
 - Froschhüpfen bb 2-3x, dann Schocken rw
 - Hürdensprünge, ab Sitzender position (Bild)
 - Beidbeinige Vertikalsprünge auf den Kasten
 - Boxjumps: Ab Box exzentrisch – halten – dann konzentrisch (Bild)
 - Sprung aus Kniestand => auf 1. Kasten => auf 2. Kasten
 - Grosse Treppenstufe: 1runter-2rauf // beidbeinig => 1. Stufe => einbeinig => landen
 - Dito einbeinig springend (High end)
 - o Ausprägend, einbeinig
 - FIN-Hürden Hüpfparcours: gerade 6x (mit/ohne ZwHupf) / re-li-Parcours
 - Kastensprünge einbeinig mit Partnerhilfe: rw runter – vw rauf / vw runter – rw rauf
 - Kombi-Formen mit LHT in Kontrast-Training: z.B. 3x Tiefe Kniebeuge, anschl. 4-6x Treppensprung



Testformen

- Standsprung / 3er-Hop / 5er-Hop / meist in Kombination mit Schocken

Beobachtungspunkte

- Fussaufsatz Mittelfuss, ausser bei Übungen mit Fokus Druckbein

Prinzipien und Methodik

- Planen: Konzept Entwicklung der Übungen: Aufbauend, langfristig
- Umfangssteigerung vor Intensitätssteigerung; bei ca. 10-12 eher steigern / Maximal: 30er-Regel (5x6x)
- Richtig kombiniert mit Kraft / Beweglichkeit // je mehr Schnelligkeitsanteil, desto weniger in Kombi mit Kraft

Links

<https://www.youtube.com/watch?v=fasEuWffiel>
<https://www.youtube.com/watch?v=NPQIPiWCbmY>
<https://www.youtube.com/watch?v=kN5YzlfkiQs>
https://www.youtube.com/watch?v=V_fGYTNURA4
<https://www.youtube.com/watch?v=WHb-0miLDmU>

Material

- FIN-Hürden
- Kleine Gewichtsweste

<http://www.functional-training-magazin.de/plyometrisches-training-mit-reaktivkraft-zu-athletischen-hoehchstleistungen/>