

SCHNELLIGKEIT

WICHTIG

Besonderheit bei Sprintdisziplinen

- Niemals kalt an den Start gehen! Verletzungsgefahr!
- Gegebenenfalls alternative Disziplin wählen

AUFWÄRMEN

Lauf-ABC: Die Übungen werden auf einer Bahn von 10m abwechselnd durchgeführt. Dabei steigern sich die Übungen in ihrer Intensität.

- Fußgelenksarbeit: kleine Schritte, Fuß rollt von vorne nach hinten ab
https://www.youtube.com/watch?time_continue=14&v=VCBMAhhNDVI&feature=emb_title
- Skippings: Schnelle Schritte, die Knie erreichen noch nicht die Waagrechte
- Kniehebelauf: Knie und Oberschenkel in der Waagrechten
- Anfersen: Fersen berühren den Po
- Rückwärtslaufen
- Ausfallschritte
- Hopserlauf: So hoch springen wie möglich, Sprungbein gestreckt
- Seitsprünge rechts/ links
- Steigerungslauf: Tempo steigert sich mit jedem Schritt, Strecke ca 30m
- Sprint

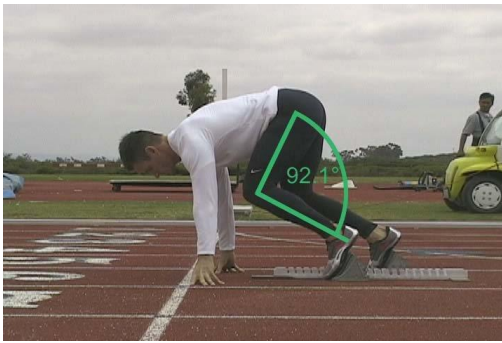
Dehnen / Gelenke vorbereiten:

- Ausfallschritt: Hinteres Bein gestreckt, vorderes Bein angewinkelt, Knie ist senkrecht über der Ferse
- Ausfallschritt: Hinteres Bein gestreckt, vorderes Bein angewinkelt, Knie ist senkrecht über der Ferse, Oberkörper neben dem Bein. Unterarme auf dem Boden absetzen
- Ausfallschritt: hinteres Bein ist nicht gestreckt, Hände neben dem vorderen Fuß, beide Beine so weit wie möglich strecken, die Hände bleiben auf dem Boden
- Beine gegrätscht, mit beiden Händen zum linken Fuß fassen
- Linkes Bein weit gegrätscht, Gewicht liegt auf dem rechten Bein, Dehnung Beininnenseite links
- Im Stand: Knie zur Brust ziehen, dann Fuß zum Gesäß ziehen
- Im Stand: linker Ferse aufsetzen, Zehen mit einer Hand heran ziehen

Jede Seite 30sek dehnen

SPRINT 30/50/100M

Wahl der richtigen Startposition



Tiefstart

Optimale Einstellung:
Startblock ca. zwei Fußlängen
von Linie entfernt;
eine Fußlänge Abstand
zwischen Fußrasten



Auf die Plätze

Los

Hochstart

Startposition mit leichter
Vorneigung; besonders geeignet
für Sportler mit Gelenk-
und/oder
Gleichgewichtsproblemen

Der Start erfolgt durch kräftiges Abstoßen mit dem vorderen Bein und das Nachvorneschnellen des hinteren Beines.

SCHWIMMEN 25M

Wahl des richtigen Starts

Beckenstart

Der Beckenstart ist die sicherere Variante und gerade im Amateurbereich zu empfehlen, da risikoarm und technisch einfacher.

Startsprung vom Block

Der Start vom Block bringt bei richtiger Ausführung Zeitgewinn, bei schlechter (z.B. tiefes Eintauchen) jedoch oft Zeitverlust.

<https://www.youtube.com/watch?v=ghB-HWgCk6A>

Technik: Optimaler Startsprung

- Gestreckter Körper; nicht zu steil/flach (optimaler Winkel: ca. 10 – 20°)
- Aktiver Abdruck vom Startblock
- Gleitphase unter Wasser ausnutzen, bis Geschwindigkeitsverlust eintritt

Atemtechnik

Im Vergleich zur Ausdauer: Bei Kraultechnik mehr Armzüge pro Atemzug

200M RADFAHREN MIT FLIEGENDEM START

Sicherheitsaspekte

- Ebene und gerade Strecke
→ Sturzrisiko durch Schlaglöcher, Kurven etc. verringern!
- Im Zielbereich für genügend Auslaufstrecke sorgen
→ starkes Bremsen vermeiden

Startposition optimieren

Häufiger Fehler

Anlauf ist zu ...

- lang: Geschwindigkeit kann nicht aufrechterhalten werden
- kurz: Geschwindigkeit zu gering

→vorher im Training üben

→Ermitteln des individuell passenden Startpunktes (1. Testen;
2. Abmessen und 3. Markieren)

TURNEN SCHRITTSPRUNG Alternative für 8-9 und 60-69 Jährige

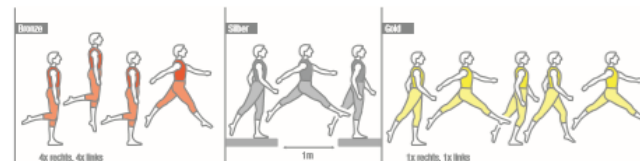
Gleichgewichtsschulung

Um das Gleichgewicht zu trainieren eignet sich der Einbeinstand, den man auf instabilem Untergrund übt.

Instabile Untergründe

- Wackelbretter
- Weichbodenmatte
- Sand
- Trampolin

1. Ruhig auf einem Bein stehen. Dafür einen bestimmten Punkt anschauen, der sich nicht bewegt, z.B. ein Buch in einem Regal, ein Strauch,...
2. Augen zu
3. Springen und sicher landen



| | |
|---------------|---|
| Bronze | Stepphops links und rechts im Wechsel, viermal links, viermal rechts. |
| Silber | Aus dem Anlauf Schrittspannung über eine Mattenlücke (1 m). |
| Gold | Aus drei Schritten Anlauf Schrittspannung, Schritt, Schrittspannung. Wiederholen mit der anderen Seite. |

https://www.youtube.com/watch?v=pU_ZZ7odM3s&feature=youtu.be