



Grundprinzipien des Sprintstarts

- Der Sprintstart ist gekennzeichnet durch eine möglichst schnelle Reaktion und eine optimale Einleitung des Schublaufs
- Bei der Startposition sollte im Kinder- und Jugendalter auf folgende Knotenpunkte geachtet werden
 - **„Auf die Plätze“ Position:**
 - Der vordere (schwächerer Fuß) Block befindet sich rund 2 Fußlängen von der Linie entfernt, der hintere Block 3 Fußlängen
 - Fingerspitzen berühren nicht die Linie
 - Arme sind so weit wie nötig auseinander (ein durchlaufen muss möglich sein)
 - Die Arme sind gestreckt, der Blick auf den Boden gerichtet
 - **„Fertig“ Position:**
 - Das Becken wird so weit gehoben, dass es etwas höher als die Schulterachse liegt
 - Das vordere Knie hat in etwa einen 90° Winkel
 - Die Füße drücken aktiv gegen die Blöcke (keine Luft dazwischen)
 - Der Großteil des Drucks liegt auf den Beinen (kein Zittern der Arme)
 - **„Los“/Schuss:**
 - Der erste Schritt sollte relativ kurz und flach gesetzt werden (keine „Pedalo“bewegung)
 - Der Armeinsatz sollte möglichst aggressiv erfolgen
 - Der Blick sollte noch immer auf den Boden gerichtet sein

Bitte beachten

- Kinder besitzen nicht die selben Kraftverhältnisse wie erwachsene Athleten
- Der Übergang in den Schublauf sollte möglichst fließend geschehen
- Die Reaktionsgeschwindigkeit ist sehr gut trainierbar
- Die Reaktionsgeschwindigkeit ist mit der Konzentrationsfähigkeit gekoppelt

Vorübungen

Es gibt viele Arten die Reaktionsfähigkeit auf ein akustisches Signal spielerisch zu schulen

- Reaktionsstarts (in einer Reihe aufstellen, 10m Sprint)
 - Rückenlage/Bauchlage, Füße auf der Startlinie
 - Stehend Blick in/gegen Laufrichtung
 - Schneidersitz
 - Einbeinig
 - Bauchlage, Nase auf der Startlinie
 - Bankstellung mit leicht angehobenen Knien
 - Tiefstart



Grundprinzipien des Schublaufs

- Die ersten Meter beim Sprint bestehen aus einem Schublauf, der durch einen Fußaufsatz hinter dem Körperschwerpunkt gekennzeichnet ist
- Der Schublauf an sich ist gekennzeichnet durch folgende Knotenpunkte:
 - Hochfrequente erste Schritte
 - Aktives Fußsetzen des Fußes nach hinten unten (noch kein ziehender Lauf)
 - Eine möglichst nach vorne geneigte Körperlage (ohne Beugung im Becken)

Bitte beachten

- Kinder und Jugendliche müssen erlernen mit welcher Vorlage laufen für sie noch möglich ist
- Schublauf kann trainiert werden

Vorübungen

- Kurze Widerstandsläufe mit Schleifengurt
 - Drei Schleifen zu Gurt zusammenschnüren und als Partnerübung gegen den Widerstand sprinten lassen
- Kurze Widerstandsläufe gegen Vordermann
 - Der Hintere schiebt den Vorderen vor sich her
- Kurze Widerstandsläufe mit Schlitten



Grundprinzipien der Sprinttechnik

- Die Sprinttechnik an sich ist gekennzeichnet durch folgende Knotenpunkte:
 - Gestreckte, leicht nach vorne gelehnte Körperlage
 - Aktiver Fußaufsatz – Der Fuß wird mit einer Zugbewegung nach hinten, möglichst kurz auf den Boden aufgesetzt. Dafür ist eine angezogene (vorgespannte) Fußschaufel notwendig
 - Möglichst kurzer, hoher Druck beim Fußaufsatz ohne das Knie komplett zu strecken – durch die kurze Bodenkontaktzeit sieht der Schritt wie „abgebrochen“ aus und das Bein wird möglichst schnell wieder nach vorne geführt
 - Flache Fußverlaufskurve – Der Unterschenkel wandert flach (ohne anzufersen) nach vorne
 - Spitzester Kniewinkel bei maximal gehobenem Knie – Das Anfersen sollte nie aktiv passieren und das Knie sollte in seinem maximal gehobenen Zustand den spitzesten Winkel aufweisen, um dann möglichst aktiv nach unten arbeiten zu können

Bitte beachten

- Ausgangslage einer jeden Lauf-ABC Übung ist
 - ein gestreckter Körper (Am Ballen stehen)
 - Blickrichtung nach vorne
 - Arme im rechten Winkel halten
 - Armzug aus der Schulter
- Laufschiene kann gut in den Aufwärmprozess eingebaut werden
- Variationen der Übungen sind wichtig, da eine raschere Anpassung gewährleistet wird
- Kinder und Jugendliche müssen erst lernen „sich zu treffen“. Das bedeutet den Fußaufsatz direkt unter dem Körperschwerpunkt zu setzen

Vorübungen - Lauf-/Sprintschiene (Lauf-/Sprint-ABC)

Da bei maximalen Läufen nicht auf die Technik geachtet werden kann, muss im Vorfeld die Lauftechnik mittels eigener Übungen erlernt werden

Aktive Fußgelenksarbeit

- Der Fuß wird aktiv am Boden aufgesetzt, Zehenspitzen sind dabei angezogen
 - Variation 1: mit abgewinkelten Knien
 - Variation 2: mit gestreckten Knien mit greifendem Fußaufsatz
 - Variation 3: Variation 2 mit durchgehender Beschleunigung (ohne sich selbst zu bremsen)

Cycling (Pedalo)

- Der Fuß wird aktiv am Boden aufgesetzt, Zehenspitzen sind dabei angezogen und die Fußverlaufskurve ist rund, wie beim Fahrradfahren
 - Auf das „Abbrechen“ des Schrittes achten
 - Aktive Schleifbewegung am Boden
 - Variation: Durchgehender Beschleunigung (ohne sich selbst zu bremsen)

Skippings (Kniehub/Kniehebelauf)

- Der Fuß wird aktiv gegen den Boden getreten, so dass der Impuls ihn und das Knie reaktiv in die Höhe wirft. Dabei werden automatisch die Knie gehoben (kein aktives nach oben ziehen der Knie)

Prellhopser (Heiße Herdplatte)

- Reaktivsprünge bei denen im Wechsel das linke und das rechte Knie angehoben werden. Vorwärtsbewegung alleine durch den aktiven Einsatz des Sprunggelenks. Verkürzt die Bodenkontaktzeiten durch eine Schulung des Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus

Übungsleiterausbildung Leichtathletik

Fact-Sheet 4

Grundlagen Sprint– StLV Übungsleiterkurs

Erstellt von Michael Böhm



Abschließende Bemerkungen

- Schnelle Sprinter werden als solche geboren. Die Muskelfaserzusammensetzung ist ausschlaggebend für schnelle Sprintleistungen
- Bis zum 12. Lebensjahr wächst das Gehirn. In dieser sensiblen Phase (bis zum 12. Lebensjahr) ist der Körper für Schnelligkeitsreize sehr empfänglich
- Schnelligkeit sollte ausschließlich im ausgeruhten Zustand trainiert werden
- Bewegungsabläufe dürfen nur max. (je nach Alter) 4-6 Sekunden lange dauern. Darüber wird die Schnelligkeitsausdauer trainiert
- Pro 10 Meter Laufstrecke sollte in der Regel 1 Minute Pause zwischen den einzelnen Läufen gegeben werden
- Das Schnelligkeitstraining mit einer möglichst schnellen Bewegung beenden, da die letzte Übung sich „einprägt“. Trainingsabbruch sobald nicht mehr maximal gelaufen werden kann (Lichtschranken, Beobachtung oder eigenes Körpergefühl)
- Nach einem guten Schnelligkeitstraining hat man das Gefühl nichts getan zu haben. Der Muskelkater am nächsten Tag (spätestens übernächsten) beweist erst das Gegenteil
- Schon beim Aufwärmen auf hohe Schrittfrequenzen achten, um den Körper auf die Belastung vorzubereiten (-> Lauf-ABC)
- Schnelle Sprintleistungen sind nur durch Erreichen einer sehr hohen Schrittfrequenz in Kombination mit einer relativ großen Schrittlänge möglich
- Eine Verbesserung der Sprintleistung ist in erster Linie durch Verbesserung der Lauftechnik, Kraftwerte und koordinativen Fähigkeiten zu erreichen
- Die konditionelle Entwicklung idealerweise ebenfalls bereits im Kindesalter beginnen
- Weiters sollte beachtet werden, dass auch Übungen wie Liegestütz, Kniebeugenvarianten und Stretksprünge im Programm sein sollten. Im Kindesalter gesetzte Kraftreize beeinflussen die spätere Trainierbarkeit der Kraft deutlich positiv
- Früh begonnenes Krafttraining setzt auch wichtige Wachstumsreize auf die langsam adaptierenden Strukturen wie Sehnen, Bänder und Knorpel
- Wichtig im Kinderkrafttraining ist weniger die Orientierung auf Übungen mit dem eigenen Körpergewicht, als die Tatsache, dass Übungen nur mit Belastungsvorgaben, die einige Serien mit mindestens 10-12 Wiederholungen zulassen und korrekter Technik ausgeführt werden sollten
- Wünschenswert wäre ebenfalls die Vorbereitung der Hantelhebetechiken, mit Vorübungen, Stäben und leichten Hantelstangen, da künftige Athleten spätestens ab der U18 Klasse ein klassisches Hanteltraining durchführen sollten