

17 Qualitative Beschreibung des technischen Ausbildungsstandes am Ende des Grundlagentrainings

Technischer Ausbildungsstand	Lauf	Sprint	Hürdensprint	Staffellauf	Lauf
		<p><i>Blockstart</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Entspannte aber stabile Fertig-Position - Kraftvoller Abdruck, optimal flaches Nachvorneführen der Füße. Fußaufsatz etwa eine Fußlänge vor dem Lot der Hüfte <p><i>Sprintlauf</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Entspanntes Sprinten im freien Sprint. Deutliches Unterhocken in der Rückholphase und nahezu gestrecktes Aufsetzen in der vorderen Schwung-/Stützphase 	<p><i>Blockstart / Beschleunigung</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Siehe Sprint zus. schnelleres Aufrichten auf den ersten Schritten; deutliche Aktivitäts-/Frequenzzunahme auf den Schritten 5-8. Gefestigtes optimal weites Abdrücken vor H1 mit verkürztem, letzten Schritt <p><i>H2-H 6/8</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewusste, aktive Hürdenüberquerung mit deutlichem Abdruck in die Hürde und aktiver Greifbewegung zum Boden. Stabiler Oberkörper in leichter Vorlage, wenig Rotation um Längsachse - Frequenzorientierter Zwischenhürdensprint, Rhythmus finden von zyklischem und azyklischem Teil, Fußaufsatz „von oben“ 		<p><i>Laufstil</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundsätzlich lockeres Laufen mit hohem Körperschwerpunkt - Arme laufen locker, aber dynamisch aus der Schulter mit - Aktiver horizontaler Zug unter den Körperschwerpunkt in der vorderen Schwungphase <p><i>Schnelligkeit</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Siehe Sprint

	Sprung	Weitsprung	Dreisprung	Hochsprung	Stabhochsprung
		<p>Anlauf</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sichtbare Anlaufstruktur, gleichmäßig, ruhig gesteigerte hohe Anlaufgeschwindigkeit - Lockerheit bis zum Balken - Technikbild analog freier Sprint mit aufrechtem Oberkörper, hoher Hüfte und deutlichem Unterhocken des Unterschenkels. <p>Absprung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schneller, letzter Schritt mit ganzsohligem Fußaufsatz. - Schnelle, vollständige Abspruckstreckung, bei aufrechtem Oberkörper - Schnelles, spitzes Schwungbeinknie, knapp unterhalb 90° in der Hüfte fixiert, Kopfhaltung ruhig und achsengerecht <p>Flug und Landung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ruhige, großräumige Bewegung der Extremitäten, keine Hohlkreuzbildung - Raumgreifende Landung mit den Füßen vor der Hüfte. 	<p>Anlauf</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sichtbare Anlaufstruktur, gleichmäßig, ruhig gesteigerte hohe Anlaufgeschwindigkeit - Lockerheit bis zum Balken - Technikbild analog freier Sprint mit aufrechtem Oberkörper, hoher Hüfte und deutlichem Unterhocken des Unterschenkels. - Anlauflänge optimal lang <p>Absprung grundlegend gilt folgender Rhythmus/Vorstellung:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hop: flach - Step: hoch - Jump: weit - Fußaufsatz immer mit angezogenen, flachen Fuß „prellend“ <p>Flug und Landung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hang- oder Schrittweitsprung - Ruhige, großräumige Bewegung der Extremitäten, keine Hohlkreuzbildung - Raumgreifende Landung mit den Füßen vor der Hüfte. 	<p>Anlauf</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Anlauflänge 5-8 Schritte</i> - <i>Gesteigerte, optimale Geschwindigkeit</i> - <i>Kurvenförmiger Anlauf mit aufrechter Oberkörperposition und schnellem letzten Schritt</i> <p>Absprung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aktiv, greifend mit ganzsohligem Fußaufsatz - Deutliche Innenlage zum Aufsetzen des Absprungbeines erkennbar - Hoher, leicht diagonaler Schwungbeineinsatz - Gestreckte, latten-nahe Körperseite <p>Flug und Landung</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Sichtbare Rotation um die Latte.</i> - <i>gestreckte Hüfte</i> - <i>Landung auf der Schulter</i> 	<p>Anlauf</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Anlauflänge -ca. 8 Schritte</i> - <i>Beherrschen der Trageposition</i> <p>Einstich / Absprung</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Gestreckter Arm (obere Griffhand)</i> - <i>Fixiertes Schwungbein und bewegen des Stabes nach vorne oben</i> <p>Aufrollbewegung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Füße nah an den Stab bringen im Bereich der oberen Griffhand <p>Drehumstütz und Lattenüberquerung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kontinuierliche Zugbewegung am Stab mit Drehumstütz - Kontrollierte Lattenüberquerung bauchwärts rücklings

	Wurf / Stoß	Kugelstoß	Diskuswurf	Speerwurf	Hammerwurf
		<p>Vorbeschleunigung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Angleitbewegung optimal weit. - Setzen rechts etwa in die Mitte des Ringes <p>Hauptbeschleunigung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Setzen RE-LI. Gewicht weitestgehend auf rechts - Möglichst geschlossene Schulterachse bei Setzen Links - Unmittelbares Weiterarbeiten aus dem rechten Fuß (Streckdrehbewegung) - Ausstoß über dem gestreckten linken Bein 	<p><i>1 ½ Drehung bei nahezu vollständiger Nutzung des Ringes</i></p> <p>Vorbeschleunigung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sicheres Anschwingen - Gewichtsverlagerung auf links. Stabiles Andrehen in der Drehachse über dem linken Fuß <p>Hauptbeschleunigung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spannungsaufbau und Beschleunigungsmaximum durch Wurfauslage mit Schwerpunkt über dem rechten Fuß - Kontinuierliche Dreh-Streckbewegung aus dem rechten Fuß/Bein - Körperstreckung bei Abwurf 		