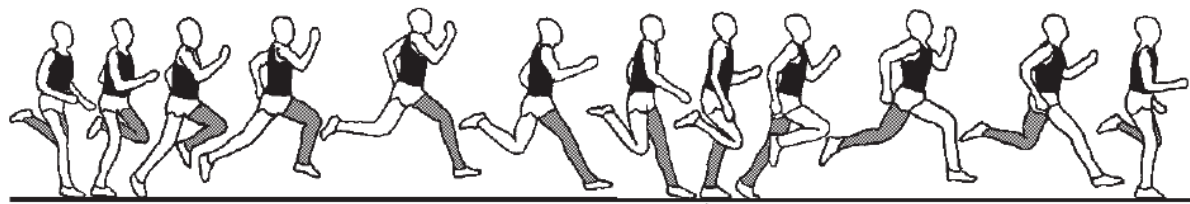


Sachanalyse: Sprintbewegung



Abdruck

Flug

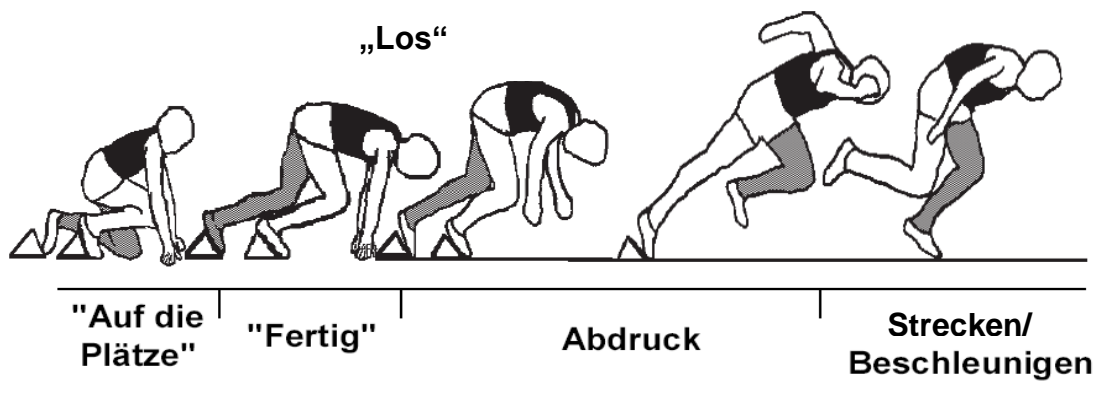
Landung

Flug

Stützbein (dunkel)
Schwungbein (weiß)

Phase	Hintere Schwungphase	Vordere Schwungphase	Vordere Stützphase	Hintere Stützphase
Beginn	Lösen des Fusses vom Boden	Vertikalmoment	Fussaufsatz	Vertikalmoment
Ende	Vertikalmoment	Fussaufsatz	Vertikalmoment	Lösen des Fusses vom Boden
Funktion	<ul style="list-style-type: none"> • Schwungfunktion • Entspannung • Vorbereitung eines effektiven Kniehubs 	<ul style="list-style-type: none"> • Schwungfunktion • Beitrag zur Sicherung der Schrittlänge • Vorbereitung der aktiven Landung 	<ul style="list-style-type: none"> • Stützfunktion • Amortisation des Landedrucks • Aufbau von Vorspannung 	<ul style="list-style-type: none"> • Stützfunktion • Entwicklung einer optimalen Abdruckkraft
Merkmale	<ul style="list-style-type: none"> • Lockeres, entspanntes Auspendeln nach hinten-oben • Pendelverkürzung und Schwungmassenverlagerung durch Anfersen • Maximales Anfersen (bis in Gesässhöhe) im Moment, wenn Schwungbeinknie das Stützbein überholt 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktiver, schneller Kniehub mit möglichst spitzem Kniewinkel bis etwa 15° unterhalb der Waag-rechten • Lockeres, optimales Vorpendeln des Unterschenkels (bei gleichzeitigem Rücksenken des Ober-schenkels) • Vorspannung im Fussgelenk • Rückführen des Unterschenkels zum aktiv greifenden Fussaufsatz 	<ul style="list-style-type: none"> • Aktiver Fussaufsatz hoch auf dem Aussennist des Bal-lens, Fussspitzen nach vorn • Greifende Bewegung, Zug-bewegung, Hüfte schnell über Fussaufsatzpunkt • Elastisches Abfangen des Landedrucks, geringes Sen-ken der Ferse ohne Boden-berührung, leichtes Einbeu-gen im Kniegelenk • Möglichst kurze Stützdauer im Vorderstütz 	<ul style="list-style-type: none"> • Optimale Streckung im Fuss-, Knie- und Hüftge-lenk • Rumpf in leichter Vorla-ge bis aufrecht • Aktive Armarbeit, etwa rechtwinklig gebeugt in Laufrichtung • Entspannte Rumpf-, Schulter- und Halsmus-kulatur • Möglichst kurze Stütz-dauer

Tiefstart:



Die Effektivität des Starts wird von der zweckmäßigen Gestaltung folgender Elemente bestimmt:

- der „Auf-die-Plätze“-Position, die eine Konzentration auf den Start sichern muss
- der „Fertig!“-Position, in der der Körper in eine für die anschließende Startbewegung optimale Stellung verlagert wird
- dem explosiven Abdruck von den Blöcken (Startaktion), durch den eine hohe horizontale Ausgangsstellung erreicht werden muss;
- dem eine maximale Beschleunigung gewährleistenden Beschleunigungslauf im Startabschnitt.

Aufgabenformulierungen zur Methodik des Sprints

Am Ende der Sekundarstufe I sollen die wesentlichen Merkmale der Sprintbewegung annähernd richtig ausgeführt werden können.

Das betrifft vor allem:

- Lauf auf dem Ballen;
- aktiver, geradliniger Fußaufsatz;
- optimale Streckung in Fuß-, Knie- und Hüftgelenk im Abdruck;
- zweckmäßiges Anfersen;
- technisch richtige Armbewegungen;
- aufrechte, frontale, unverkrampfte Rumpf- und Kopfhaltung;
- Geradlinigkeit der Gesamtbewegung.

Fehlerbilder beim Sprint:

Fehler	Korrekturmöglichkeiten
Fußaufsatz auf der Ferse, dadurch zu großer Bremsstoß gegen die Bewegungsrichtung	betonter Lauf auf dem Ballen Fußgelenkarbeit Kraftentwicklung
Fußaufsatz auf dem Innenrist des Ballens (nach auswärts gerichtete Fußspitzen)	Bewußtmachen des richtigen Bewegungsablaufes, betonter Lauf mit Landung auf dem Außenrist bei Steigerungsläufen, Tempoläufen, Dauerläufen und beim Traben Lauf auf einer Linie
Breitspurlauf	Dehn- und Lockerungsübungen für Hüftgelenk Überkreuzlaufen Lauf auf einer Linie
„Sitzen“ beim Lauf (keine Abdruckstreckung, Rücklage)	Sprint-Abc: – Fußgelenkarbeit – Sprungläufe Steigerungsläufe mit betontem Abdruck
Hüftknick (zu große Oberkörpervorlage, meist verbunden mit schleppenden Schritten und Fußaufsatz über Ferse)	Sprint-Abc: – Fußgelenkarbeit mit betonter Hüftstreckung – Sprungläufe Steigungs- und Tempoläufe mit betont aufrechter Körperhaltung
verkrampfte Arme, nach oben gezogene Schultern	Lauf mit offener Hand Traben, Hopselauf mit Doppelarmkreisen Lockerungsübungen für Arme und Schultern Traben mit hängenden Armen und Schüttelbewegung der Hände
falsche Kopfhaltung, wie – Kopf im Nacken – Verdrehen von links nach rechts	Bewußtmachen des Fehlers betont ruhiges Laufen
zu schwacher Kniehub, meist verbunden mit ungenügender Streckung im Fußgelenk – Fußgelenkarbeit	Sprint-Abc: – Kniehebelauf – Sprunglauf Steigerungsläufe und Tempoläufe aus dem Anfersen
Armführung zu offen, nicht in Bewegungsrichtung	Bewußtmachen des Fehlers betonte Beachtung der Bewegungsrichtung



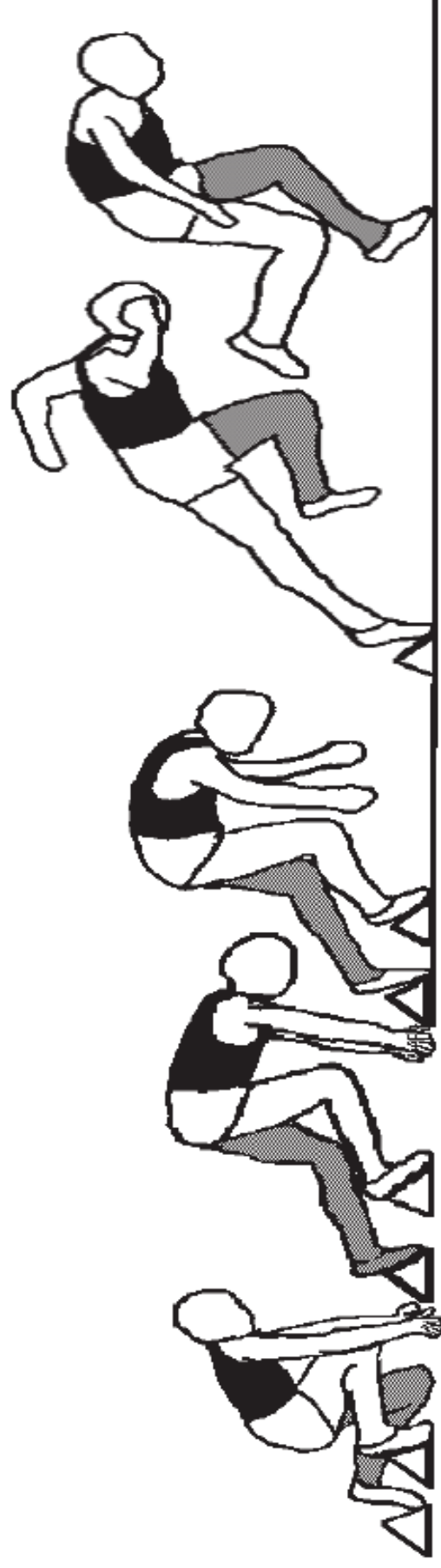
Abdruck

Flug

Landung

Stützbein (dunkel)
Schwungbein (weiß)

Flug



"Auf die
Plätze"

"Fertig"

Abdruck

Aufrichten/
Beschleunigen