

## Übungssammlung Disziplinmodul Sprint / Hürden Trainer C 2012

### 28 Teil 3

#### Schnelligkeit, Sprinttechnik und Beschleunigung

### 29 Beschleunigung und Start

#### 30 Übung 3.1

Wichtige Punkte:

Startblock und Teraband installieren, Version für Anfänger ohne Startblock dafür mit Partnerhilfe

Erster Schritte gegen Widerstand (Teraband) machen

Mit dem hinteren Startbein voll durchdrücken / strecken

#### 31 Übung 3.2

Wichtige Punkte:

Startblock nur mit einem Block (vorne) installieren

Hinterer Fuss ohne Block ist nicht Flex (sondern liegt flach am Boden)

Schneller, kräftiger Abdruck des vorderen Beines ohne Hilfe des hinteren Beines

#### 32 Übung 3.3

Wichtige Punkte:

Aus Dreipunktstart (stabile Ausgangsposition einnehmen!) Beschleunigen

Mit viel Druck am Boden arbeiten

Aktive Armarbeit

#### 33 Übung 3.4

Wichtige Punkte:

In der Hochstartposition mit Händen und Füßen rw Gehen/Hüpfen und mit Vorspannung vw loslaufen

Versionen: Mit Kommando, Skipping rw, Wechselschritte in Tiefstartposition

#### 34 Übung 3.5

Wichtige Punkte:

Fallstart - Übergang in Sprint-Laufschritte

Version: gegen Widerstand (Gummiband) mit Partnerhilfe

## Übungssammlung Disziplinmodul Sprint / Hürden Trainer C 2012

### 35 **Schnelligkeit und Frequenz**

#### 36 **Übung 4.1**

Wichtige Punkte:

Ultraschnelles Tapping, Knie bleiben bewusst tief, der Fussaufsatz ist aktiv

#### 37 **Übung 4.2**

Wichtige Punkte:

Blocks mit 5-6 Fuss Distanz aufstellen

Mit Ball o.ä. (gestreckte Arme vor dem Körper > Antirotation) über Blocks laufen

Runder Schritte

Hohe Körperhaltung (stabiles Becken)

#### 38 **Übung 4.3**

Wichtige Punkte:

Hütchen mit 13 Fuss (3.3.20m) Distanz aufstellen

Im 3er Rhythmus, d.h. immer mit demselben Bein über Hütchen laufen

#### 39 **Übung 4.4**

Wichtige Punkte:

Blocks mit 5 Fuss Distanz, immer (od. jeder 3. Abstand) einen 1/2 Fuss mehr aufstellen

Trotz Distanzvergrößerung gleichbleibende Frequenz oder sogar Frequenzsteigerung realisieren