

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