Der Sprint

**Aufwärmen**

* Herstellung einer optimalen psychophysischen und koordinativ-kinästhetischen Vorbereitungszustand sowie Verletzungsprophylaxe 🡪 aktives, mentales, passives

**Stretching**

* Durch Stretching wird die Leistungsfähigkeit bei schnellkräftigen Bewegungen (Spring) gesenkt 🡪 nach dem Stretching unbedingt noch aktiv Aufwärmen um Muskulatur vorzubereiten

**Grundlegende Bewegungselemente im Sprint:**

* Aktiver, gradliniger Fußaufsatz auf dem Ballen
* Beim Abdruck optimale Streckung in Fuß-, Knie- und Hüftgelenk
* Zweckmäßiges Anfersen
* Geradlinige Armbewegung aus der Schulter, Armwinkel etwa 90 Grad
* Aufrechte, unverkrampfte Rumpf- und Kopfhaltung
* Deutlich sichtbare Phasenstruktur (vordere bzw. hintere Schwung- bzw. Stützphase)
* Fußspitze in vorderer Schwungphase angezogen

**Sprint-ABC**

Dienen der koordinativen und technischen Schulung:

* Koordinativ
* Konditionell
* Kognitiv
* Psychisch
* **Fußgelenksarbeit** (Wechsel zwischen Zehenstand und Ganzfußaufsatz, aktives Aufdrücken des Fußballens)
* **Skippings** ( wie Fußgelenksarbeit, nur mit aktivem Armeinsatz und hoher Frequenz)
* **Kniehebelauf** (Knie aktiv mitnehmen; Oberkörper gerade halten; Arme aktiv mitnehmen)
* **Anfersen** (Ferse aktiv zum Po bringen; gerader Oberkörper, Oberschenkel zeigt gerade nach unten 🡪 auf keinen Fall auch nur leicht nach vorne heben, Knie bleiben geschlossen)
* **Pferdchenlauf** (Bein hoch und lang nach vorne strecken (nicht durchdrücken) und mit viel Fußdruck aufsetzen)
* **Überkreuzläufe** (leichter sprunghafter Nachstellschritt 90 Grad zur Laufrichtung, Oberkörper nicht verdrehen, Nachziehbein einmal vor, einmal nach Standbein aufsetzen)
* **Variante**: mit hohem Knie
* **Federsprünge** (Abdruck mit der Fußspitze bei fast gestrecktem Knie)
* **Hopserlauf** (vorne oben / vorne weit; ähnlich Kniehebelauf - Sprungbeinabdruck bis zum großen Zeh, Armbewegung diagonal über dem Kopf nach oben)
* Übungsstrecke 30m (5 – 20m), Rückweg trabend, gehend oder kombiniert
* (Wiederholung 1 -3 x, erst locker Technik betont, Geschwindigkeit steigern mindestens 2x pro Woche, vor anspruchsvollerem Programm)

**Sprint-ABC - Kombinationen** ( 40 – 50m)

* Fußgelenk / Kniehebelauf (4:4)
* Fußgelenk / Anfersen (4:4)
* Fußgelenk / Skipping (4:4)
* Kniehebelauf / Anfersen (4:4)
* Skippings / Anfersen (1:1)
* Skippings / Kniehebelauf (1:1)
* Kniehebelauf / Storchengang (1:1)

**Koordinationstraining - Koordinationsläufe**

* Flüssiger Übergang durch Frequenz & Anpassung Schrittlänge
* Schwerpunkt liegt auf flüssigem Übergang
* Zweck: spinale Verschaltung, intermuskuläre Koordination und Muskulatur übertrieben dehnen
* So entspannt, spielend laufen und Höchstgeschwindigkeit erreichen
* 15m Fußgelenksarbeit, 20m Kniehebelauf, 95% Sprint (30m)
* Steigerungsläufe (100m) (2x – 4x)
* 4x Steigerungsläufe 80-100m, **v** bis zur Erreichung **vMAX** immer kontinuierlich steigern
* Minderungsläufe (Submaximal starten, ab Mitte langsamer)
* Druckläufe / Frequenzläufe

**Starts**

* Schulung Zeitwahrnehmung / Antizipation
* Verbesserung Konzentration (sensorischer Anteil) und optimale Muskelspannung (motorischer Teil) der Reaktion
* Liegestützstarts
* Streckstart
* ABC – Starts
* Beschleunigungssprints (30-40m bzw. 5 Sekunden unter optimalen Bedingungen)
* Belastung 100% & höchste Willensanstrengung
* 2 Serien 8 x 30-40m bei 2min Pause
* 1 Serie 10 x 30m und 1 Serie 5 x 40m bei 2,5 min Pause
* 5 min Pause zwischen den Serien

**Bergabläufe**

* zur Erhöhung der Schrittlänge und Schrittfrequenz
* Entwicklung maximale Bewegungsgeschwindigkeit (bis 80m)

**Bergaufläufe**

* Ausprägung Ganzkörperstreckung
* Kräftigende Effekte
* Entwicklung Beschleunigungsfähigkeit (40-50m)

**Sprintausdauertraining**

* Fähigkeit, die Leistung bis ca. 30 Sekunden mit Hochintensität durchführen zu können
* Training von Überlängen 120 /150m oder 200m Sprints