

TRAINING IM FOKUS

“Wie sieht die richtige Technik im Sprinttraining aus?”

N°	Phase	Bewegungsbeschreibung	Bild 1	Bild 2	Bild 3
1	VORDERE SCHWUNGPHASE	• Das Schwungbein (rechts) passiert den Körperschwerpunkt; das Knie heben bis der Oberschenkel parallel zum Boden ist (siehe Bild 2) • Unterschenkel locker und weit vorpendeln ohne eine maximale Streckung zu erreichen • Oberschenkel wieder senken; aktive Rückbewegung des gesamten Beins vor dem Aufsetzen; es entsteht eine Zugbewegung (siehe Bild 3) • ÜBUNG: Skippings (Lauf-ABC)			
2	VORDERE STÜTZPHASE	• Fuß (rechts) setzt aktiv auf dem Vorderfuß auf, Knie- und Fußgelenk sind zu Beginn der Stützphase fast senkrecht übereinander (siehe Bild 1) • Fuß (rechts) greift ziehend nach hinten (Ferse ohne Bodenkontakt) um den Körperschwerpunkt über das stützende Bein nach vorne zu beschleunigen (siehe Bild 2&3) • ÜBUNG: Scherlauf (Factsheet 2.0, Übung 11)			
3	HINTERE STÜTZPHASE	• Schnellkräftiges Strecken des Fuß-, Knie- und Hüftgelenks und nach hinten Führen des Stützbeins (rechts) bis zum Lösen vom Boden (siehe Bild 3); Kniewinkel über die gesamte Stützphase konstant • Oberkörper in leichter Vorlage, aktive Armarbeit (Ellbogenwinkel ca. 90°) wirkt unterstützend bei Rückführung • ÜBUNG: Hopslerlauf, Prellhopper (Factsheet 2.0, Übung 12)			
4	HINTERE SCHWUNGPHASE	• Stützbein (rechts) löst sich vom Boden und wird schnellkräftig nach vorne geführt, der Hüftwinkel wird verkleinert (siehe Bild 1) • Beugung des Kniegelenks, leichte Körpervorlage; den Unterschenkel anfersen (siehe Bild 2&3) • ÜBUNG: Unterfersen (Lauf-ABC)			

