

Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 33 (1976)

Heft: 3

Artikel: Der Trainingsaufbau in den Sprungdisziplinen der Leichtathletik : ein Beitrag zur Lehre der Jugendleichtathletik

Autor: Strähl, Ernst

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-994335>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 17.02.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

AUS DER PRAXIS – FÜR DIE PRAXIS

Der Trainingsaufbau in den Sprungdisziplinen der Leichtathletik

Ein Beitrag zur Lehre der Jugendleichtathletik

Ernst Strähl, Magglingen

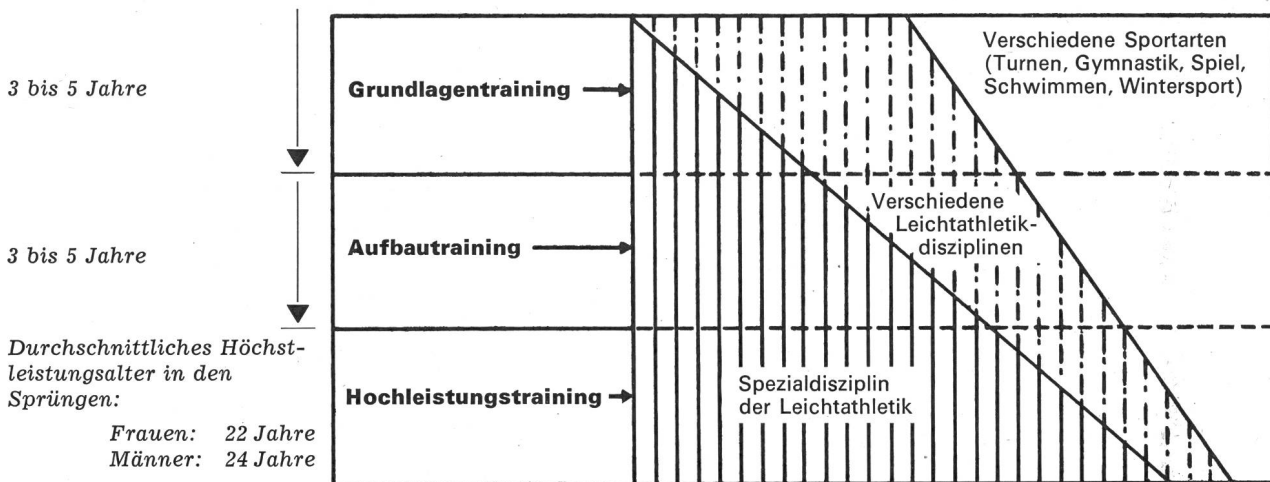
1. Grundsätze des Sprungtrainings

Erstes Prinzip: Von der Vielseitigkeit zur Spezialisierung

Trainingspläne für Jugendliche sind der sportlichen Ausbildung entsprechend aufgeteilt in:

- I Grundlagentraining (für Anfänger)
- II Aufbautraining (für Fortgeschrittene)

Vor allem in den Richtlinien für das Grundlagentraining wird deutlich ersichtlich, dass für Jugendliche eine vielseitige körperliche Ausbildung im Vordergrund stehen soll. Sie bildet die *Basis für eine spätere Spezialisierung*. Spitzenleistungen von Schülern und jugendlichen Anfängern sind nicht anzustreben!



Trotz der anzustrebenden Vielseitigkeit ist es von Vorteil, wenn man Gemeinsamkeiten und Unterschiede der wichtigsten *Elemente der Sprungdisziplinen* kennt:

| | Weitsprung | Dreisprung | Hochsprung | Stabhochsprung |
|----------------------------------|------------|------------|------------|----------------|
| Sprungkraft | *** | *** | *** | *** |
| Rumpfkraft | ** | ** | * | *** |
| Schnelligkeit (Sprint) | *** | *** | * | *** |
| Beweglichkeit (Gelenke) | ** | * | *** | ** |
| Technik (Koordinationsfähigkeit) | ** | ** | *** | *** |
| Ausdauer | ** | ** | * | ** |

*** = sehr wichtig

** = wichtig

* = weniger wichtig

In den folgenden *Altersabschnitten* sind die Voraussetzungen zur Verbesserung von Kraft, Schnelligkeit und Technik am günstigsten (Mädchen jeweils etwas früher):

| | |
|---------------|------------------------------|
| Kraft | 7 bis 9 und 13 bis 17 Jahre |
| Schnelligkeit | 9 bis 11 und 13 bis 15 Jahre |
| Technik | 10 bis 12 Jahre |

Zweites Prinzip: Systematischer Aufbau — kontinuierlicher Belastungsanstieg

Trainieren heisst, die persönliche Leistungsfähigkeit systematisch verbessern zu wollen. Fortschritte werden aber nur erzielt, wenn die Belastungen langsam, aber stetig ansteigen. «Nur wenn etwas gefordert wird, wird auch etwas gefördert!»

Folgende Leistungen in Testübungen, die für alle Sprungdisziplinen gelten, können am Ende des Grundlagen- trainings beziehungsweise Aufbau trainings als «sehr gut» bezeichnet werden:

| a) Nach dem Grundlagentraining | Jünglinge | Mädchen |
|---|-----------|----------|
| 20 m fliegend | 2,6 Sek. | 2,8 Sek. |
| 60-m-Lauf mit Start | 8,4 Sek. | 9,0 Sek. |
| 5-Hupf beidbeinig (Mädchen 6-Hupf) | 11,50 m | 11,50 m |
| Absolute Sprungkraft | 60 cm | 55 cm |
| Beinheben über Kopfhöhe an Sprossenwand | 7 x | 3 x |
| Ungefähre Sprungleistungen: | | |
| Weitsprung | 5,20 m | 4,60 m |
| Dreisprung | 10,50 m | — |
| Hochsprung | 1,60 m | 1,40 m |
| Stabhochsprung | 2,70 m | — |

| b) Nach dem Aufbau training | Jünglinge | Mädchen |
|---|-----------|----------|
| 20 m fliegend | 2,3 Sek. | 2,6 Sek. |
| 60-m-Lauf mit Start | 7,2 Sek. | 8,1 Sek. |
| 5-Hupf beidbeinig (Mädchen 6-Hupf) | 13,50 m | 13,50 m |
| Absolute Sprungkraft | 70 cm | 60 cm |
| Beinheben über Kopfhöhe an Sprossenwand | 10 x | 5 x |
| Ungefähre Sprungleistungen: | | |
| Weitsprung | 6,70 m | 5,60 m |
| Dreisprung | 13,50 m | — |
| Hochsprung | 1,90 m | 1,65 m |
| Stabhochsprung | 3,80 m | — |

Wer diese Resultate erreicht hat, kann sich Hoffnung auf eine erfolgreiche Springerkarriere machen. Alle andern aber, die etwas weniger spektakuläre Leistungen erzielen, dürfen sich an ihren persönlichen Fortschritten freuen. «Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen!» Und noch etwas: Beharrlichkeit und Trainingsfleiss haben schon oft zu Ueberraschungen geführt.

Vielleicht geben die obigen Testresultate aber auch den Anstoss dazu, sich einmal in einer anderen Sparte der Leichtathletik zu versuchen. Mit dem Sprungtraining wurde in jedem Fall eine ausgezeichnete Grundlage geschaffen.

Drittes Prinzip: Dreiteilung des Trainingsjahres

Wie aus den Trainingsplänen ersichtlich ist, wird das Trainingsjahr in drei *Trainingsperioden* eingeteilt:

- | | |
|------------------------|---|
| ① Vorbereitungsperiode | I Wintertraining (November bis März) |
| | II Vorwettkampftraining (April bis Mai) |
| ② Wettkampfperiode | (Juni bis September) |
| ③ Uebergangsperiode | (Oktober) |

Jede Trainingsperiode hat ihre besonderen Merkmale:

Vorbereitungsperiode I (November bis März)

| Richtwerte | Technik 25 % | Kondition 55 % | Spiel 20 % |
|------------|-----------------|-------------------|---------------|
| | | | |

- hoher Trainingsumfang (d. h. viele Wiederholungen, relativ lange Laufstrecken usw.) und eher langsame Ausführung
- technische Schulung aller Sprungdisziplinen, im Aufbau training (Fortgeschrittene) allmählich mit Schwerpunkt in einer Spezialdisziplin
- als sprungkraftfördernde Spiele besonders empfohlen: Volleyball und Basketball

Vorbereitungsperiode II (April bis Mai)

| | | | | |
|------------|------------------------------------|-----------------|-------------------|--------------|
| Richtwerte | Aufbau- Wett- kämpfe 10 % | Technik 50 % | Kondition 35 % | Spiel 5 % |
|------------|------------------------------------|-----------------|-------------------|--------------|

- Steigerung der Intensität, d. h. weniger Wiederholungen und kürzere Strecken, dafür schneller werdende Ausführung

Wettkampfperiode (Juni bis September)

| | | | | |
|------------|--------------------|-----------------|-------------------|--------------|
| Richtwerte | Wettkämpfe 25 % | Technik 40 % | Kondition 30 % | Spiel 5 % |
|------------|--------------------|-----------------|-------------------|--------------|

- hohe Intensität des Trainings
- viele wettkampfähliche Uebungen

Uebergangsperiode (Oktober)

- starke Reduktion des Trainings
- aktive Erholung durch lustbetonte Trainingsformen und Ergänzungssportarten (Spiele, Schwimmen, Wandern usw.)

Viertes Prinzip: Wettkampfplanung

Die Wettkämpfe können, je nach der ihnen zugemessenen Bedeutung, in Aufbau- und Hauptwettkämpfe (Saisonhöhepunkte) unterteilt werden.

Die *Aufbauwettkämpfe* dienen als Vorbereitung auf die Hauptwettkämpfe, wobei folgende Ziele verfolgt werden:

- allmähliche Steigerung der Wettkampfleistung
- Festigung der Technik unter Wettkampfbedingungen
- Gewöhnung an die Wettkampfbelastung unter den verschiedenartigsten Bedingungen (Wettkampfhärte und Routine erwerben)

In den *Hauptwettkämpfen* (bei Fortgeschrittenen 2 bis 3 pro Saison) sollte die optimale Leistung erreicht werden. Vor wichtigen Wettkämpfen wird normalerweise das Training während 2 bis 4 Tagen reduziert oder eingestellt. Die Zeit nachher ist wenn möglich für die Ausmerzung aufgetretener Fehler zu nützen.

Schlussbemerkung

Nicht unerwähnt bleiben darf, dass ein sportliches Training auch eine sportliche Lebensführung voraussetzt (viel Schlaf, kein Nikotin). Gesunder Ehrgeiz und kameradschaftliches, faires Verhalten sind Persönlichkeitsmerkmale, durch die sich Leichtathletinnen und Leichtathleten auszeichnen sollen.

Und nun: Viel Freude und Befriedigung im Training und im Wettkampf!

2. Grundlagentraining für die Sprungdisziplinen

Der vorliegende *Rahmentrainingsplan* ist als Richtlinie für die ersten 3 bis 5 Jahre eines systematischen Trainings zu betrachten, das durch andere Sportarten ergänzt werden kann (z. B. Schulsport).

Die *Trainingshäufigkeit* soll dem individuellen Lebensrhythmus angepasst sein und darf Schule oder Berufsausbildung nicht beeinträchtigen.

Die Pläne sind für *eine Trainingswoche* gedacht. Die Reihenfolge der Trainingstage und des Stoffes kann umgestellt werden, doch muss sich immer ein sinnvoller Aufbau ergeben.

Vorbereitungsperiode I / Wintertraining (November bis März)

Uebersicht

4 Trainingstage pro Woche, eine Trainingseinheit zu 90 Minuten.

Bedeutung der wichtigsten *Elemente der Sprungdisziplinen* im Wintertraining:

| | | | |
|---------------|-----|---------------|-----|
| Sprungkraft | *** | Beweglichkeit | ** |
| Rumpfkraft | *** | Technik | ** |
| Schnelligkeit | * | Ausdauer | *** |

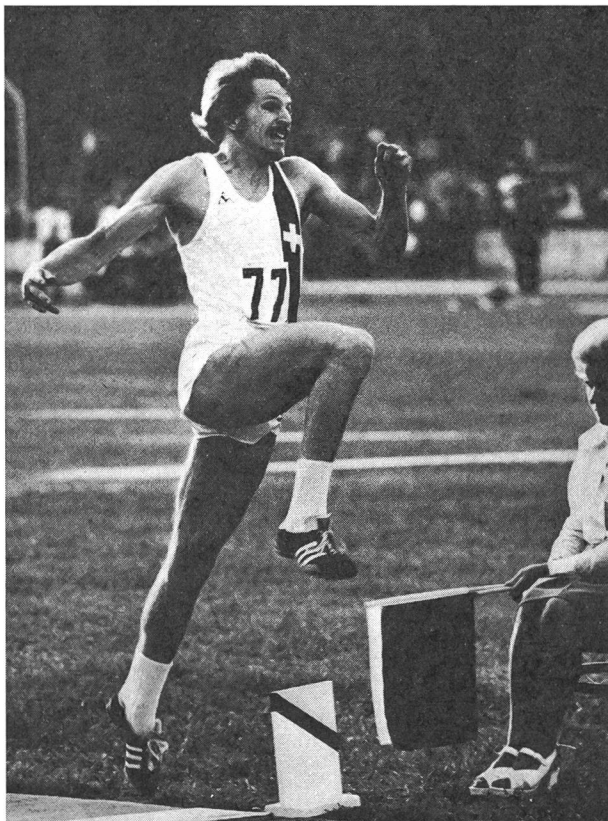
*** = sehr wichtig ** = wichtig * = weniger wichtig

1. Tag

- 20 Min. Aufwärmen
Teil 1: Gehen, Laufen und Hüpfen im Wechsel, Gymnastik für alle Körperpartien
Teil 2: Partnerübungen, vor allem zur Dehnung und Kräftigung des Oberkörpers.
- 15 Min. Schnelligkeitstraining mit Reaktionsübungen, Einholläufen und einfachen Pendelstafetten.
- 30 Min. Sprungschulung auf der Mattenbahn (mit oder ohne Hürden):
— fortgesetzte Laufsprünge;
— ein- oder beidbeinige Sprungfolgen in verschiedenen Varianten;
— fortgesetzte Froschsprünge (beidbeinig).
Zwischen den Serien: Medizinballwürfe auf verschiedene Arten.
Anstelle der Sprungschulung kann zur Abwechslung auch eine Wurfdisziplin durchgeführt werden.
- 15 Min. Spiel: Schulungsformen Basketball (Dribbling, Sternschritt, Slalomlauf, Korbwurf).
- 10 Min. Auslaufen.

2. Tag

- 20 Min. Aufwärmen mit einem Spiel, spezielle Hürden-gymnastik.
- 10 Min. Rhythmusschulung über 5 kniehohe Hürden (3-Schritt-Rhythmus).
- 30 Min. Technische Grundübungen (in der gleichen Trainingseinheit nur in *einer* Richtung, d. h. a oder b oder c):
- a) in Richtung *Weit- und Dreisprung*:
— Hopserhüpfen mit betontem Schwungbeineinsatz;
— Laufsprünge aus 3-Schritt-Anlauf;
— aus kurzem Anlauf Sprünge mit verschiedenen Aufgaben (vom Kastenober-



- teil auf die Schaumgummimatte oder in die Sprunggrube):
Hoher Schwungbeineinsatz;
Kopf berührt einen Richtungsregler;
Hüfte berührt einen Richtungsregler.
- b) in Richtung *Hochsprung* (Fosbury-Flop):
— Laufen und Hopsersprünge: Geradeaus, in Schlangenlinien, im Zick-Zack;
— aus dem leichten Laufschrift: Sprünge (einbeinig) mit einer halben oder ganzen Körperdrehung, auf beide Seiten;
— 5-Schritt-Anlauf, die letzten 3 Schritte auf einem Bogen: Einbeiniger Absprung zum Sitz auf der Schaumgummimatte (Beine im Sitz etwa rechtwinklig zur Mattenlängsseite).
- c) in Richtung *Stabhochsprung*:
— Tragen des Stabes: Stab auf den Schultern (Stab zeigt in Laufrichtung); Gehen mit richtiger Tragart (auch über eine Schwebekante); Laufen mit richtiger Tragart; Stabstaffeln;
— Hangen und Pendeln am Tau (das Tau auf der gleichen Seite wie die untere Hand oder zwischen den Beinen = Hexenritt): Von Kasten zu Kasten; vom Kasten auf die Schaumgummimatte; gleiche Übungen mit halber Körperdrehung;
— mit dem Stab die gleichen Übungen wie am Tau (Stabspitze aufgesetzt auf rutschfester Unterlage, am Anfang Stabführung durch einen Partner).
- 20 Min. Circuit-Training mit mindestens 6 Stationen und folgenden Schwerpunkten:
— (Sprung-) Kraftausdauer (rasche Sprungserien während mindestens 1 Minute);
— Beweglichkeit (speziell Schultern und Hüfte).
- 10 Min. Auslaufen.

3. Tag

- 20 Min. Aufwärmen
Teil 1: Wie am 1. Tag;
Teil 2: Laufschulung (Skipping, Anfersen, Steigerungsläufe mit Beachtung der Bewegungskoordination).
- 30 Min. Sprungkondition: Kraft, Beweglichkeit, Gewandtheit (in der gleichen Trainingseinheit nur *ein* Gerät, d. h. entweder a oder b oder c):
- a) *Reck* (schulterhoch):
— Felgaufzug, Felgumschwung;
— Unterschwing (auch über Zauberschnur und mit halber Körperdrehung);
— Kippe aus dem Vorlaufen.
- b) *Schaukelringe* (hanghoch):
— Vorschwing — Rückschwung;
— halbe Körperdrehung nach Vorschwing und / oder Rückschwung;
— Aufschwingen zum Sturzhang nach Vorschwing oder Rückschwung.
- c) *Boden* (Mattenbahn):
— Rolle vorwärts, Rolle rückwärts;
— Kerze, Brücke, Bodenkippe;
— Handstand gegen die Wand, Handstand und Abrollen, Handstandüberschlag.
- 15 Min. Seilspringen in allen Varianten, auf Zeit usw.
- 20 Min. Spiel: Basketball mit vereinfachten Regeln.
- 5 Min. Ausklang.

4. Tag

Ausdauertraining:

1 Stunde Laufen im Gelände (in der gleichen Trainingseinheit nur *eine* Form, d. h. entweder a oder b oder c):

- a) Dauerlauf in gleichmässigem Tempo;
- b) Fahrtspiel mit dem Gelände angepassten Tempo-
wechseln;
- c) 3-Minuten-Läufe (3 Minuten zügig laufen — 1 bis
2 Minuten traben usw.).

Vorbereitungsperiode II / Vorwettkampftraining (April bis Mai)

Uebersicht

4 Trainingstage pro Woche, eine Trainingseinheit zu
90 Minuten.

Bedeutung der wichtigsten *Elemente der Sprungdiszi-
plinen* im Vorwettkampftraining:

| | | | |
|---------------|-----|---------------|-----|
| Sprungkraft | *** | Beweglichkeit | *** |
| Rumpfkraft | ** | Technik | *** |
| Schnelligkeit | ** | Ausdauer | ** |

*** = sehr wichtig ** = wichtig * = weniger wichtig

1. Tag

20 Min. Aufwärmen.

Teil 1: Gehen, Laufen und Hüpfen im Wechsel,
Gymnastik für alle Körperpartien;

Teil 2: 5 Steigerungsläufe 40 bis 50 m, davon
20 bis 30 m voll oder Anlaufschulung
(5 Anläufe, Marke treffen).

15 Min. Schulung des Ueberganges vom Anlauf zum
Absprung (Uebersetzen) in einer der Sprung-
disziplinen; allmähliche Steigerung der An-
lauflänge.

30 Min. Circuit-Training mit mindestens 6 Stationen
und folgenden Schwerpunkten:

- Rumpfkraft (z. B. Beinheben an der Sprossenwand);
- Armkraft (z. B. Klettern oder Hangeln am Tau);
- Beweglichkeit (z. B. Hürdensitzwechsel).

Anstelle des Circuit-Trainings kann zur Ab-
wechslung auch eine Wurfdisziplin durchge-
führt werden.

15 Min. Spiel: Basketball.

10 Min. Auslaufen.

2. Tag

20 Min. Aufwärmen mit spezieller Hürdengymnastik.

20 Min. Lauf über 5 Hürden (Höhe etwa Mitte Ober-
schenkel, 3-Schritt-Rhythmus).

30 Min. Technische Schulung (in der gleichen Train-
ingseinheit nur in *einer* Richtung, d. h. a oder
b oder c oder d):

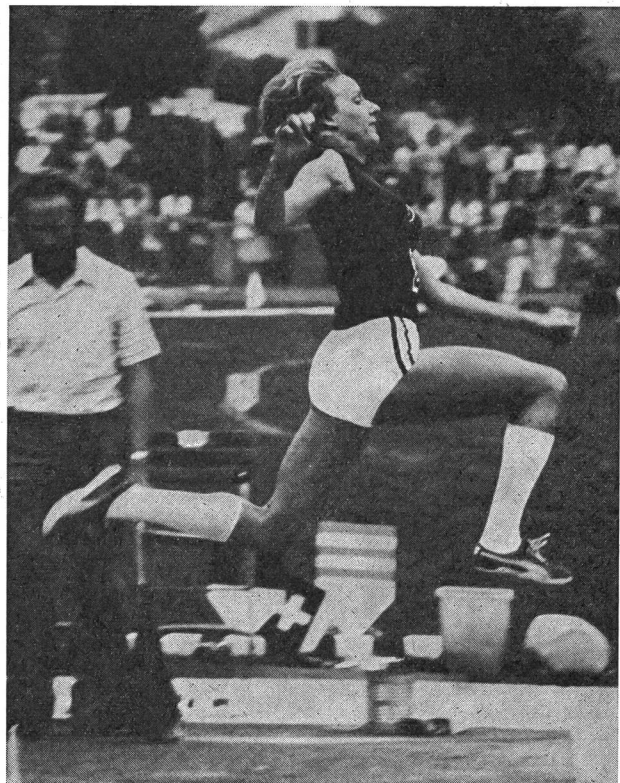
a) in Richtung *Weitsprung*:

Anlage: In der Halle Sprung vom Kasten-
oberteil auf die Schaumgummimatte, im
Freien von einer Erhöhung oder vom Bal-
ken in die Sprunggrube.

Sprünge mit kurzem Anlauf
(5 bis 8 Schritte):

- Schwungbein lange oben lassen und
Landung in der Schrittstellung
(Schwungbein vorne);
- gleiche Uebung, aber Sprungbein gegen
Ende der Flugphase zur beidbeinigen
Landung nach vorn nehmen = Schritt-
sprungtechnik;

— wie erste Uebung, aber Schwungbein in
der Luft senken zur Hüftstreckung
(beide Unterschenkel angewinkelt) mit
anschliessender beidbeiniger Landung
= Hangsprungtechnik.



b) in Richtung *Dreisprung*:

Anlage: Mattenbahn oder Rasen.

- einbeinige Sprungfolgen mit Beinwechsel (z. B. li - li - re - re - ...), mit Regulierung der Sprunglänge durch Velopneus; mit kniehohen Hindernissen zwischen den gleichbeinigen Sprüngen;
- Sprungfolgen im Dreisprungrhythmus li - li - re - li - li - ... (und umgekehrt); Regulierung der Sprunglänge durch Velopneus; mit Absprung vom Kastenoberteil für den 3. Sprung (li - li-Sprung und li - li-Sprung...);
- Standdreisprünge (auch aus kurzem Anlauf): Mit dem 1. Sprung vom Kastenoberteil und beidbeiniger Landung nach dem 3. Sprung (auf Schaumgummimatte oder in Sprunggrube).

c) in Richtung *Hochsprung* (Fosbury-Flop):

Anlage: Kastenoberteil für den Absprung, Schaumgummimatte.

- 5-Schritt-Anlauf im rechten Winkel zur Anlage (gerader Anlauf): Absprung (vom Kasten) — halbe Körperdrehung — Landung im Sitz; dabei immer *ein* Element speziell beachten:
Fussstellung; Schwungbeineinsatz; Armeinsatz; Kopfhaltung; Körperdrehung; allmähliche Verschiebung des Anlaufbeginns nach aussen bis auf die Höhe der Ständer;
- vom Kasten: Standsprünge rückwärts mit Hüftstreckung und angewinkelten Unterschenkeln in der Flugphase, Klapp-

bewegung und Landung auf dem Rücken. Absprung beidbeinig; Steigschritt und einbeiniger Absprung; auf Höhe (mit Gummischnur);

- aus 5- oder 7-Schritt-Anlauf: Grobform Fosbury-Flop (erste Anlaufschritte geradlinig, hineinziehen in den Bogen auf einer zirka 1,50 m seitlich vom Ständer und zirka 3 m in Anlaufrichtung liegenden Marke).

d) in Richtung *Stabhochsprung*:

- verschiedene Lauf- und Zielübungen mit dem Stab; Einstichübungen aus dem Marschieren und mit kurzem Anlauf, gegen die Wand oder in den Einstichkasten;
- Laufen mit dem Stab und Senken zum Einstich (Einstichkasten am Boden mit Kreide markiert), Absprung nach vorn mit Stab in Hochhalte.

Anlage: Stabspitze auf rutschfester Unterlage oder im Einstichkasten, Schaumgummimatte.

- Stab wird in einem Winkel von zirka 45 Grad zur Anlaufbahn durch einen Partner gehalten: Anlauf ohne Stab, oberer Griff etwa auf Kopfhöhe — Hangen/Pendeln — Landung im Sitz; allmählich selbständiger Sprung mit kurzem Anlauf; Stabweitsprung als Wettkampfform.

15 Min. Spiel Volleyball (technische Vorübungen und Spiel mit vereinfachten Regeln).

5 Min. Ausklang.



3. Tag

Ausdauertraining:

1 Stunde Fahrtspiel im Gelände (Wald), Strecken von 50 bis 250 m in erhöhtem Tempo (bis zu 10 Tempowechseln).

4. Tag

20 Min. Aufwärmen wie am 1. Tag.

30 Min. 8 Tiefstarts mit Sprint über 30 m (voll, zwischen den Läufen 3 bis 4 Minuten Pause).

20 Min. Wettkampfmässige Mehrsprünge auf der Matenbahn oder auf dem Rasen (Landung auf der Schaumgummimatte bzw. in der Sprunggrube):

- 10 fortgesetzte Laufsprünge (5 Serien);
- je 5 Dreisprünge in beiden Varianten (5mal li - li - re / 5mal re - re - li);
- 5 fortgesetzte Froschsprünge (beidbeinig, 5 Serien).

20 Min. Auslaufen und Lockerungsgymnastik auf dem Rasen.

Wettkampfperiode (Juni bis September)

Uebersicht

3 Trainingstage pro Woche (bei Wettkämpfen 2), eine Trainingseinheit zu 90 Minuten.

Bedeutung der wichtigsten Elemente der Sprungdisziplinen in der Wettkampfperiode:

| | | | |
|---------------|-----|---------------|-----|
| Sprungkraft | *** | Beweglichkeit | ** |
| Rumpfkraft | * | Technik | *** |
| Schnelligkeit | *** | Ausdauer | * |

*** = sehr wichtig ** = wichtig * = weniger wichtig

1. Tag

20 Min. Aufwärmen mit einem Spiel, Gymnastik für alle Körperpartien.

20 Min. Steigerungsläufe über 40 bis 50 m oder Staffelttraining.

30 Min. Technische Schulung in einer Sprungdisziplin: Ausmerzen von im Wettkampf beobachteten Fehlern.

15 Min. Spiel: Volleyball oder Basketball.

5 Min. Ausklang.

2. Tag

20 Min. Aufwärmen mit spezieller Gymnastik für die nachfolgende Disziplin, abschliessend 3 Steigerungsläufe über 50 bis 60 m, davon 20 bis 40 m voll.

45 Min. Wettkampfmässiges Training in einer Sprungdisziplin: Anlauf ausmessen, Einspringen, 6 bis 10 Leistungssprünge.

15 Min. Sprungkondition: Spezielle Uebungen zur Behebung aufgetretener Schwächen (Kraft, Beweglichkeit, Gewandtheit).

10 Min. Auslaufen auf dem Rasen.

3. Tag (weglassen bei Wettkampf am Wochenende)

20 Min. Aufwärmen mit spezieller Hürdengymnastik.

20 Min. 5 Läufe über 5 Hürden, aus Hoch- oder Tiefstart, 3-Schritt-Rhythmus bei wettkampfmässigem Hürdenabstand; zwischen den Läufen 3 bis 4 Minuten Pause oder 5mal 60 m fliegend (mit Zeitnahme).



30 Min. Wettkampfmässige Mehrsprünge auf dem Rasen (Landung in der Sprunggrube) oder am Hügel, explosive Ausführung:

- 10 fortgesetzte Laufsprünge (3 Serien);
- 10 fortgesetzte Einbeinsprünge (3mal links, 3mal rechts);
- je 3 Dreisprünge in beiden Varianten (3mal li - li - re / 3mal re - re - li);
- 5 fortgesetzte Froschsprünge (beidbeinig, 3 Serien).

20 Min. 2 km (5 Runden) zügiger Lauf auf dem Rasen (Umrandung der Rundbahn), anschliessend Auslaufen und Lockerungsgymnastik.

Uebergangsperiode (Oktober)

- starke Reduktion des Trainings;
- aktive Erholung durch lustbetonte Trainingsformen und Ergänzungssportarten (Spiele, Schwimmen, Wandern usw.);
- wenn möglich zwei- bis dreimal körperliche Betätigung pro Woche.