



# **Rahmenplanung 2009 / 2010**



## **Sprung / Mehrkampf**

---

# Inhaltsverzeichnis

SEITE

<b>1. GRUNDSÄTZLICHES.....</b>	<b>1</b>
<b>1.1. Erhöhung des Leistungsanspruchs .....</b>	<b>1</b>
<b>1.2. Verbesserung der Trainingsqualität .....</b>	<b>1</b>
<b>1.3. Erhöhung des Trainingsumfanges .....</b>	<b>1</b>
<b>2. KURZANALYSE DER SAISON 2009 .....</b>	<b>2</b>
<b>2.1. Sprung.....</b>	<b>2</b>
<b>2.2. Mehrkampf .....</b>	<b>2</b>
<b>2.3. Die DM Ergebnisse 2009 in der Übersicht.....</b>	<b>3</b>
<b>3. KADERZUSAMMENSTELLUNG 2009/2010 .....</b>	<b>4</b>
<b>4. TERMINE BLOCK SPRUNG 2009/2010.....</b>	<b>5</b>
<b>5. WETTKAMPFPLAN 2010 .....</b>	<b>6</b>
<b>6. QUALIFIKATIONSLEISTUNGEN DLV MEISTERSCHAFTEN .....</b>	<b>7</b>
<b>6.1. männliche und weibliche Jugend .....</b>	<b>7</b>
<b>6.2. Männer und Frauen .....</b>	<b>7</b>
<b>7. WETTKAMPFANALYSE.....</b>	<b>8</b>
<b>7.1. Deutsche Jugendhallenmeisterschaften .....</b>	<b>8</b>
7.1.1. Männliche Jugend A .....	8
7.1.2. Weibliche Jugend A.....	8
<b>7.2. Deutsche Jugendmeisterschaften .....</b>	<b>9</b>
7.2.1. Männliche Jugend A .....	9
7.2.2. Männliche Jugend B .....	10
7.2.3. Weibliche Jugend A.....	11
7.2.4. Weibliche Jugend B.....	11
<b>7.3. Deutsche Jugendhallenmeisterschaften - Mehrkampf.....</b>	<b>12</b>
7.3.1. Männliche Jugend A .....	12
7.3.2. Männliche Jugend B .....	12
7.3.3. Weibliche Jugend A.....	13
7.3.4. Weibliche Jugend B.....	13
<b>7.4. Deutsche Jugendmeisterschaften - Mehrkampf .....</b>	<b>13</b>
7.4.1. Männliche Jugend A .....	13
7.4.2. Männliche Jugend B .....	13
7.4.3. Weibliche Jugend A.....	13
7.4.4. Weibliche Jugend B.....	13

---

<b>8. PERIODISIERUNG AUFBAUTRAINING SPRUNG 2009/2010.....</b>	<b>14</b>
<b>9. PERIODISIERUNG AUFBAUTRAINING MEHRKAMPF 2009/2010 .....</b>	<b>15</b>
<b>10. RAHMENTRAININGSPLAN SPRUNG/MEHRKAMPF .....</b>	<b>16</b>
<b>10.1. Belastungsempfehlungen Sprung .....</b>	<b>17</b>
10.1.1. Erste Phase des Aufbautrainings .....	17
10.1.1.1. Dauerlauf und lange Koordinationsläufe .....	17
10.1.1.2. Kurze Koordinationsläufe und Beschleunigung .....	18
10.1.1.3. Sprungkraft beidbeinig .....	19
10.1.1.4. Sprungkraft ein- und wechselbeinig .....	20
10.1.1.5. Krafttraining an und mit Geräten .....	21
10.1.1.6. Allgemeines Krafttraining, Gymnastik, Turnen, etc. ....	22
10.1.1.7. Andere Sprint/Sprung-Disziplinen, Sprint-Sprung ABC.....	23
10.1.2. Zweite Phase des Aufbautrainings .....	24
10.1.2.1. Dauerlauf und lange und kurze Koordinationsläufe.....	24
10.1.2.2. Beschleunigung und Schnelligkeit .....	25
10.1.2.3. Sprungkraft beidbeinig .....	26
10.1.2.4. Sprungkraft ein- und wechselbeinig .....	27
10.1.2.5. Krafttraining an und mit Geräten .....	28
10.1.2.6. Allgemeines Krafttraining, Gymnastik, Turnen, etc. ....	29
10.1.2.7. Andere Sprint/Sprung-Disziplinen, Sprint-Sprung ABC .....	30
<b>10.2. Belastungsempfehlungen Mehrkampf .....</b>	<b>31</b>
<b>11. DIE ANSPRECHPARTNER.....</b>	<b>33</b>
<b>12. KADERRICHTWERTE 2009 / 2010 (MÄNNLICH) .....</b>	<b>34</b>
<b>13. KADERRICHTWERTE 2009 / 2010 (WEIBLICH) .....</b>	<b>35</b>



# 1. GRUNDSÄTZLICHES

**Ziel der NLV Kaderförderung ist es, junge Athleten und Athletinnen in einem zielgerichteten, langfristig angelegten, systematischen und planmäßigen Trainingsprozess auf mögliche künftige Höchstleistungen in der Leichtathletik vorzubereiten.**

Die heute im Leistungs- und Hochleistungstraining üblichen Trainingsbelastungen können nur dann realisiert werden, wenn nach einem vorbereitenden Grundlagentraining besonders im Aufbautraining **besser** und **mehr** als bisher trainiert wird.

Zur Umsetzung einer systematischen Belastungs- und Leistungssteigerung müssen besonders folgende Schwerpunkte bewältigt werden:

- Erhöhung des Leistungsanspruchs
- Verbesserung der Trainingsqualität
- Erhöhung des Trainingsumfangs

## 1.1. ERHÖHUNG DES LEISTUNGSANSPRUCHS

Die Berufung in den D Kader des Niedersächsischen Leichtathletik-Verbandes ist gleichbedeutend mit einer Entscheidung für den Leistungssport. Ein solcher Entschluss bedeutet eine konsequente Erhöhung des gesamten Leistungsanspruches in Wettkampf, Training und auch Freizeitverhalten sowie das entsprechende Organisieren aller dazu notwendigen Bedingungen.

Die Erhöhung des Leistungsanspruchs bedeutet vor allem:

- Anspruch zur jährlichen Steigerung der Wettkampfleistung, in der sich die Trainingswirkung ausdrückt und messen lässt.
- Erhöhung der Leistungswirksamkeit aller Trainingsinhalte
- Erhöhung der allgemeinen Leistungsfähigkeit
- Erhöhung der Bewusstheit für den gesamten Trainingsprozess

## 1.2. VERBESSERUNG DER TRAININGSQUALITÄT

Die Trainingsinhalte müssen besonders sorgfältig und wesentlich besser als in der bisherigen Trainingspraxis in Übereinstimmung mit den etappen- und abschnittsbetonten Aufgaben ausgewählt werden.

Das bedeutet vor allem, dass die Trainingsinhalte berücksichtigt werden müssen, die bei einer Reduzierung auf wenige Trainingsinhalte gern weggelassen oder zumindest vernachlässigt werden.

## 1.3. ERHÖHUNG DES TRAININGSUMFANGES

Im Vordergrund muss vor allem die kontinuierliche Erhöhung des Trainingsumfangs stehen, weil nur dadurch eine umfassende, **schonende** und vielseitige Vorbereitung auf spätere Spitzenleistungen möglich ist.

Zur Erhöhung des Trainingsumfangs muss insbesondere die Steigerung der Anzahl der Trainingseinheiten (TE) pro Woche von Trainingsjahr zu Trainingsjahr von drei bis vier Trainingseinheiten am Ende des Grundlagentrainings bis zum täglichen Training realisiert werden.

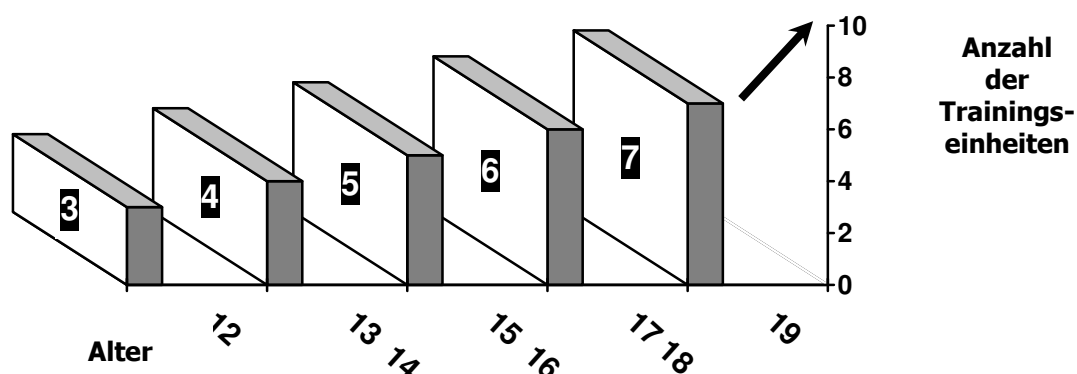


Abbildung 1: Steigerung der Trainingseinheiten pro Woche



## 2. KURZANALYSE DER SAISON 2009

### 2.1. SPRUNG

- **Eike Onnen erneut Deutscher Meister im Hochsprung**

**Eike Onnen** (LG Hannover) überzeugte bei den Deutschen Meisterschaften in Ulm und konnte sich mit übersprungenen 2,26 Metern den Titel im Hochsprung der Männer holen. Verletzungsprobleme ließen eine weitere Leistungssteigerung in diesem Jahr nicht zu.

Ebenso wie **Christoph Stolz** (VfL Wolfsburg), der in diesem Jahr erneut über 8,00 Meter weit sprang, verpasste er allerdings die Qualifikation für die Weltmeisterschaften in Berlin. **Christoph Stolz** lieferte in der Hallensaison bereits eine herausragende Leistung ab. Mit 8,01 Metern wurde er Deutscher Vizemeister im Weitsprung. Mit diesem Sprung qualifizierte er sich für die in Turin stattfindenden Hallen-Europameisterschaften. Drei ungültige Versuche in der Qualifikation bedeuteten hier leider das frühe Aus.

Auch **Eva Linnenbaum** (TuS Neuenhaus), die Deutsche Jugendmeisterin des Vorjahres, konnte mit einer Leistungssteigerung aufwarten. 13,26 Meter -erzielt bei den Norddeutschen Meisterschaften- bedeuteten persönliche Bestleistung.

- **Überraschung durch Neele Eckhardt**

In der weiblichen Jugend B sorgte **Neele Eckhardt** vom TSV Asendorf für eine Überraschung als sie gleich zu Beginn der Freiluftsaison 13,13 Meter im Dreisprung erzielte. Diese Leistung bildete den Grundstock für ihre Qualifikation zu den U 18 Weltmeisterschaften in Brixen/I in den Disziplinen Weit- und Dreisprung. Hier überstand sie in beiden Disziplinen die Qualifikation und belegte im Weitsprung den zwölften Platz und im Dreisprung den zehnten Platz.

Bei den Deutschen Jugendmeisterschaften in Rhede konnte Neele krankheitsbedingt ihrer Favoritenrolle im Dreisprung nicht ganz gerecht werden. 12,69 Meter bedeuteten dennoch Platz zwei vor **Fenja Hublitz** vom TV Langen, die mit 12,61 Metern persönliche Bestleistung sprang.

**Annika Roloff** (MTV 49 Holzminden) konnte sich im Stabhochsprung für die U 20 Europameisterschaften qualifizieren. Bedauerlicherweise überstand sie die Qualifikation nicht.

### 2.2. MEHRKAMPF

- **Tolles Abschneiden auf internationaler Ebene**

**Maximilian Gilde** (LG Hannover) sorgte bei der U20 EM im serbischen Novi Sad für das beste Ergebnis der Mehrkämpfer. Er steigerte sich beim Wettkampfhöhepunkt und belegte den vierten Platz. Für **Deborah Brodersen** (LG Weserbergland) ging schon mit der Teilnahme an der U18 WM in Brixen (Italien) ein Traum in Erfüllung. Dem nicht genug präsentierte sich die 16jährige glänzend und wurde am Ende mit Platz sechs belohnt.

Ähnlich erging es **Steffen Kahlert** (TuS Wunstorf). Mit großem Kampf schaffte er in Ratingen als dritter Deutscher Zehnkämpfer die Qualifikation zur U23 EM in Kaunas/LTU. Dort wuchs er über sich hinaus und wurde mit Bestleistung von 7.740 Punkten sehr guter Sechster.

- **Gute Leistungen unter dem Hallendach**

Bei den Deutschen Mehrkampfmeisterschaften in der Hamburger Halle wurden die ersten Duftmarken zur Sommersaison gesetzt. In der männlichen A-Jugend konnte **Maximilian Gilde** (LG Hannover) in den Medaillenkampf eingreifen und wurde Dritter. **Patrick Scherfose** (LG Weserbergland) landete nur knapp hinter dem Hannoveraner auf Platz vier. Einen weiteren vierten Platz erreichte **Xenia Rahn** (MTV Hanstedt) in der weiblichen A-Jugend.

- **DLV-Jugend-Mehrkampfcup**

Nach längerer Abstinenz konnte wieder einmal eine Mannschaft am DLV-Jugend-Mehrkampfcup in Bernhausen teilnehmen. In der Besetzung **Maximilian Gilde** (LG Hannover), **Steffen Rothmann** (LG Weserbergland) und **Nino-Fabrice Valjevac** (ATS Cuxhaven) wurde ein hervorragender zweiter Platz in der Länderwertung erzielt.



## 2.3. DIE DM ERGEBNISSE 2009 IN DER ÜBERSICHT

### 7. Deutsche Hallenmehrkampfmeisterschaften **Hamburg** **31.01./01.02.2009**

Gilde	Maximilian	90	LG Hannover	7-Kampf mJA	5.237 P.	3. Platz
Scherfose	Patrick	91	LG Weserbergland	7-Kampf mJA	5.196 P.	4. Platz
Rahn	Xenia	91	MTV Hanstedt	5-Kampf wJA	3.812 P.	4. Platz
Witt	Mareike	79	LG Delmenhorst/Diepholz	5-Kampf Frauen	3.538 P.	5. Platz
Jungen	Yvonne	92	TuS Alfstedt	5-Kampf wJB	3.515 P.	5. Platz
Valjevac	Nino Fabrice	91	ATS Cuxhaven	7-Kampf mJA	4.928 P.	8. Platz

### 41. Deutsche Jugend-Hallenmeisterschaften **Neubrandenburg** **14./15.02.2009**

Eckhardt	Neele	92	TSV Asendorf	Weitsprung	6,17	2. Platz
Eckhardt	Neele	92	TSV Asendorf	Dreisprung	12,79	2. Platz
Roloff	Annika	91	MTV 49 Holzminden	Stabhochsprung	4,15	2. Platz
Blum	Mareike	90	TV Norden	Hochsprung	1,77	3. Platz
Gilde	Maximilian	90	LG Hannover	Weitsprung	7,20	6. Platz
Wolters	Anne	91	TuS Neuenhaus	Dreisprung	12,02	6. Platz
Boss	Laura	91	LG Hanstedt / Wellendorf / Wr.	Dreisprung	12,01	7. Platz

### 56. Deutsche Hallenmeisterschaften **Leipzig** **21./22.02.2009**

Stolz	Christoph	80	VfL Wolfsburg	Weitsprung	8,01	2. Platz
-------	-----------	----	---------------	------------	------	----------

### Deutsche Juniorenmeisterschaften **Göttingen** **27./28.06.2009**

Schwerdtner	Judith	91	LG Hannover	Hochsprung	1,79	4. Platz
Gilde	Maximilian	90	LG Hannover	Weitsprung	7,43	4. Platz
Blum	Mareike	90	TV Norden	Hochsprung	1,75	5. Platz
Roloff	Annika	91	MTV 49 Holzminden	Stabhochsprung	4,05	5. Platz
Linnenbaum	Eva	89	TuS Neuenhaus	Dreisprung	13,25	6. Platz

### 109. Deutsche Meisterschaften **Ulm** **04./05.07.2009**

Onnen	Eike	82	LG Hannover	Hochsprung	2,26m	1. Platz
Stolz	Christoph	80	VfL Wolfsburg	Weitsprung	7,75m	4. Platz
Linnenbaum	Eva	89	TuS Neuenhaus	Dreisprung	12,93m	8. Platz

### Deutsche B-Jugendmeisterschaften **Rhede** **07.-09.08.2009**

Eckhardt	Neele	92	TSV Asendorf	Dreisprung	12,69	2. Platz
Hublitz	Fenja	93	TV Langen	Dreisprung	12,61	3. Platz
Eckhardt	Neele	92	TSV Asendorf	Weitsprung	5,86	4. Platz
Brodersen	Deborah	93	LG Weserbergland	Hochsprung	1,74	4. Platz
Bleischwitz	Marcel	92	LG Hannover	Hochsprung	1,98	4. Platz
Hublitz	Fenja	93	TV Langen	Weitsprung	5,78	6. Platz

### 68. Deutsche A-Jugendmeisterschaften **Rhede** **07.-09.08.2009**

Schwerdtner	Judith	91	LG Hannover	Hochsprung	1,70	3. Platz
Roloff	Annika	91	MTV 49 Holzminden	Stabhoch	4,10	4. Platz
Wolters	Anne	91	TuS Neuenhaus	Dreisprung	12,14	5. Platz
Blum	Mareike	90	TV Norden	Hochsprung	1,65	6. Platz
Boss	Laura	91	LG Hanstedt/Wellend./Wriedel	Dreisprung	11,99	6. Platz
Klintworth	Alexander	91	TSV Wiepenkathen	Hochsprung	1,95	8. Platz



### 3. KADERZUSAMMENSTELLUNG 2009/2010

<b>Weitsprung</b>				<b>2008</b>	<b>2009</b>	<b>Kader</b>
Stolz	Christoph	80	VfL Wolfsburg	<b>8,09m</b>	8,03m	<b>B</b>
Bindzus	Jana	91	TV Langen	6,00m	<b>6,02m</b>	<b>C</b>
Brunken	Jan	91	LG Göttingen	6,67m	<b>6,98m</b>	D4
Merten	Veramaria	91	LG Eichsfeld	<b>5,76m</b>	5,74m	D4
Schmotz	Anna	91	TSV Burgdorf	<b>5,83m</b>	5,56m	D4
Hübner	Hanna	93	LC Hansa Stuhr	<b>5,80m</b>	5,53m	D3
Tomforde	Anna	93	LAV Zeven	5,25m	<b>5,50m</b>	D3
Schuster	Mareike	94	LAV Zeven		<b>5,40m</b>	D3
<b>Dreisprung</b>						
Linnenbaum	Eva	89	TuS Neuenhaus	13,17m	<b>13,26m</b>	<b>B</b>
Boss	Laura	91	LG Hanstedt/Wellend/W.	11,99m	<b>12,29m</b>	<b>C</b>
Eckhardt	Neele	92	TSV Asendorf	12,07m	<b>13,13m</b>	<b>C</b>
Hublitz	Fenja	93	TV Langen	12,28m	<b>12,61m</b>	<b>C</b>
Brüning	Tabea	94	TSV Asendorf	-	<b>11,79m</b>	<b>D/C</b>
Witzel	Jessica	90	LG Weserbergland	<b>12,33m</b>	11,21m	D4
Rieker	Lisanne	92	LG Göttingen	<b>12,54m</b>	-	D4
Wolters	Anne	91	TuS Neuenhaus	<b>12,16m</b>	12,14m	D4
Hennig	Tanja	93	TuS Gildehaus	11,20m	<b>11,36m</b>	D3
Cordes	Tim	94	LG Hanstedt/Wellend/W.	11,65m	<b>12,79m</b>	D3
<b>Hochsprung</b>						
Onnen	Eike	82	LG Hannover	2,31m	2,26m	<b>B</b>
Schwerdtner	Judith	91	LG Hannover	1,74m	<b>1,79m</b>	<b>C</b>
Hentel	Jan	88	Hannover 96	2,12m	verl.	L
Hase	Jan	88	LG Hannover	<b>2,12m</b>	2,11m	L
Blum	Mareike	90	TV Norden	<b>1,80m</b>	1,79m	L
Klintworth	Alexander	91	TSV Wiepenkathen	1,92m	<b>2,02m</b>	D4
Bleischwitz	Marcel	92	LG Hannover	1,92m	<b>2,00m</b>	D4
Elbert	Julia	92	LC Nordhorn	1,70m	<b>1,77m</b>	D4
Schulte	Alexandra	93	LAV Meppen	<b>1,74m</b>	1,71m	D3
Onnen	Imke	94	LG Hannover		<b>1,66m</b>	D3
Mokrys	Pavel	94	LG Peiner Land		<b>1,84m</b>	D3
<b>Stabhochsprung</b>						
Roloff	Annika	91	MTV 49 Holzminden	4,11m	<b>4,15m</b>	<b>C</b>
Mende	Laura-I.	91	LG Hannover	3,20m	<b>3,40m</b>	D4
Thomsen	Benjamin	91	TSV Lelm	4,29m	<b>4,65m</b>	D4
Pfitzner	Thomas	92	LG Peiner Land	4,10m	<b>4,40m</b>	D4
Meixner	Nils	93	CJD Elze	4,06m	<b>4,40m</b>	D3
Echzell	Hagen	94	MTV 49 Holzminden	3,45m	<b>4,05m</b>	D3
Kersting	Tarik	94	MTV 49 Holzminden	3,45m	<b>4,01m</b>	D3

**Zehnkampf**

Kahlert	Steffen	87	TuS Wunstorf	7.328	<b>7.740</b>	<b>B</b>
Gilde	Maximilian	90	LG Hannover	7.139	<b>7.552</b>	<b>B</b>
Scherfose	Patrick	91	LG Weserbergland	7.148		<b>C</b>
Rothmann	Steffen	91	LG Weserbergland	6.697	<b>6.704</b>	D4
Valjevac	Nino	91	ATS Cuxhaven	<b>6.661</b>	6.520	D4
Bertram	Malte	93	Einbecker SV	4.654	<b>6.653</b>	D3
Ulrich	Michael	94	SV Germania Helmstedt		<b>4.664</b>	D3
Fugel	Niklas Ole	94	FTSV Jahn Brinkum		2.273 (4K)	D3

**Siebenkampf**

Brodersen	Deborah	93	LG Weserbergland	3.945	<b>5.239</b>	<b>C</b>
Rahn	Xenia	91	MTV Hanstedt	<b>5.106</b>		D4
Altmann	Lara	94	LG Göttingen		<b>3.832</b>	D3
Hadeler	Birte	94	SV Germania Helstorf		2.185 (4K)	D3

**4. TERMINE BLOCK SPRUNG 2009/2010**

10./11. Oktober 2009	D Kader Einführungslehrgang
28./29. November 2009	D Kader Lehrgang Hoch, Weit, Drei, Mehrkampf
19./20. Dezember 2009	D Kader Lehrgang Hoch, Weit, Drei, Mehrkampf
05./06. Januar 2010	D Kader Lehrgang Hoch, Weit, Drei, Mehrkampf
18. März – 21. März 2010	Frühjahrstrainingslager Nachwuchs Hannover
31. März – 11. April 2010	Klimalehrgang für ausgewählte Kader Ort: n.n.



## 5. WETTKAMPFPLAN 2010

### Ferientermine Niedersachsen:

Ostern:	19. März – 06. April 2010
Sommer:	24. Juni - 04. August 2010
Herbst:	09. Oktober – 23. Oktober 2010

Stand: 25.09.2009

### Januar

16./17.	LM	Halle – Jugend A / Schüler A	Hannover
23./24.	LM	Halle – Männer/Frauen / Jugend B	Hannover
30./31.	DM	<b>Halle – Mehrkampf Mä / Fr / Jgd</b>	Frankfurt/Kalbach

### Februar

06./07.	NDM	Halle- Männer/Frauen / Jugend	Hannover
20./21.	DM	<b>Halle –Jgd</b>	Halle/Saale
27./28.	DM	<b>Halle –Mä./Fr.</b>	Karlsruhe

### März

06	LK	Länderkampf U20	
12.-14.	WM	Halle Weltmeisterschaften	Doha/Quatar

### Mai

21.-23.	EYOT	European Youth Olympic Trials	Moskau
22./23.		Jugend Mehrkampf Cup	Bernhausen

### Juni

05./06.	NLV	Mehrkampf	<i>n.n.</i>
12./13.	NLV	Einzel Jgd. A	Göttingen
19./20.	NLV	Einzel Mä/Fr. Jgd. B	Verden
19./20.		Mehrkampf	Ratingen

### Juli

03./04.	NDM	Männer/Frauen, Jgd. B	<i>n.n.</i>
03./04.		Junioren Gala	Mannheim
17./18.	DLV	Männer/Frauen	<i>n.n.</i>
20.-25.	WM	U20	Moncton/Canada
27.-01.	EM	Männer/Frauen	Barcelona/Spanien

### August

<b>06.-08.</b>	<b>DLV</b>	<b>Jugend A und B</b>	<b>Rostock</b>
14.-26.		Youth Olympic Games U18	Singapur
14./15.	DLV	Junioren	Regensburg
21./22.	NDM	Jgd. A, Schü/Schi A	<i>n.n.</i>
27.-29.	DLV	Mehrkampf Mä/Fr, Jgd A und B	Wesel



## 6. QUALIFIKATIONSLEISTUNGEN DLV MEISTERSCHAFTEN

Bei Erstellung dieses Rahmenplanes lagen die Normen für das Jahr 2010 noch nicht vor. Übernommen wurden die Qualifikationsleistungen des Jahres 2009. Geringfügige Änderungen können sich ergeben.

### 6.1. MÄNNLICHE UND WEIBLICHE JUGEND

	DM Halle *				DM Freiluft			
	<i>mJA</i>	<i>mJB</i>	<i>wJA</i>	<i>wJB</i>	<i>mJA</i>	<i>mJB</i>	<i>wJA</i>	<i>wJB</i>
<b>Weitsprung</b>	<b>7,00</b>		<b>5,80</b>		<b>7,00</b>	<b>6,80</b>	<b>5,80</b>	<b>5,75</b>
<b>Dreisprung</b>	<b>14,00</b>		<b>11,85</b>		<b>13,70</b>	<b>13,50</b>	<b>11,80</b>	<b>11,50</b>
<b>Hochsprung</b>	<b>1,99</b>		<b>1,73</b>		<b>1,99</b>	<b>1,95</b>	<b>1,71</b>	<b>1,70</b>
<b>Stabhochsprung</b>	<b>4,60</b>		<b>3,50</b>		<b>4,60</b>	<b>4,30</b>	<b>3,50</b>	<b>3,40</b>
<b>5 Kampf</b>			<b>4.400</b>	<b>4.300</b> oder <b>3.700</b>				
<b>7 Kampf</b>	<b>6.300</b>	<b>5.700</b> oder <b>4.550</b>					<b>4.300</b>	<b>4.400</b>
<b>10 Kampf</b>					<b>6.300</b>	<b>6.200</b>		

\* Die Mindestleistungen müssen entweder in der Freiluftsaison 2009 oder in der Hallensaison 2009/2010 erzielt worden sein.

### 6.2. MÄNNER UND FRAUEN

	DM Halle		DM Freiluft			
	<i>Mä. *</i>	<i>Fr. *</i>	<i>Mä. * *</i>	<i>Fr. * *</i>	<i>Jun</i>	<i>Juni.</i>
<b>Weitsprung</b>	<b>7,35</b>	<b>6,10</b>	<b>7,45</b>	<b>6,15</b>	<b>7,15</b>	<b>5,80</b>
<b>Dreisprung</b>	<b>15,00</b>	<b>12,50</b>	<b>15,10</b>	<b>12,50</b>	<b>14,00</b>	<b>11,70</b>
<b>Hochsprung</b>	<b>2,10</b>	<b>1,77</b>	<b>2,08</b>	<b>1,77</b>	<b>2,02</b>	<b>1,72</b>
<b>Stabhochsprung</b>	<b>5,30</b>	<b>4,00</b>	<b>5,30</b>	<b>4,00</b>	<b>4,90</b>	<b>3,60</b>
<b>5 Kampf</b> <b>7 Kampf</b> <b>10 Kampf</b>	<p>Beim Siebenkampf der Männer einschließlich Junioren, wie auch beim Fünfkampf der Frauen, einschließlich der Juniorinnen werden bis zu <b>30</b> Teilnehmer(-innen) zugelassen.</p> <p>Grundlage für die Zulassung ist die Bestenliste 2009.</p> <p>Männer                      Zehnkampf Frauen                        Siebenkampf</p>		<p>Beim Zehnkampf der Männer einschließlich Junioren, wie auch beim Siebenkampf der Frauen, einschließlich der Juniorinnen werden bis zu <b>66</b> Teilnehmer(-innen) zugelassen. Von den zum Männer-Zehnkampf gemeldeten werden die <b>38</b> Punktbesten und den zum Frauen Siebenkampf gemeldeten werden die <b>30</b> Punktbesten zugelassen. Maßstab ist die Rangliste 2009/2010.</p>			

\* In Ergänzung zu den in der Hallensaison 2009/2010 erzielten Normen werden diejenigen zugelassen, die einen Platz in der 20er DLV Bestenliste **2009** belegen (gilt nicht für MK).

\* \* In Ergänzung zu den in der Saison 2010 erzielten Normen werden diejenigen zugelassen, die einen Platz in der **15er DLV Bestenliste 2009** belegen (gilt nicht für Mehrkampf, Junioren).



## 7. WETTKAMPFANALYSE

### 7.1. DEUTSCHE JUGENDHALLENMEISTERSCHAFTEN

#### 7.1.1. MÄNNLICHE JUGEND A

##### Hochsprung

	männliche Jugend				Vor-/Endkampf			
	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
<b>2009</b>	2,15m	2,07m	2,04m	2,00	2,00m	2,00m	2,00m	2,00m
<b>2008</b>	2,14m	2,12m	2,10m	2,07m	2,07m	2,04m	2,04m	2,00m
<b>2007</b>	2,10m	2,07m	2,04m	2,04m	2,00m	2,00m	2,00m	2,00m
<b>2006</b>	2,14m	2,12m	2,07m	2,07m	2,04m	2,00m	2,00m	2,00m
<b>2005</b>	2,10m	2,07m	2,04m	2,04m	2,04m	2,04m	2,00m	2,00m
<b>2004</b>	2,19m	2,14m	2,14m	2,14m	2,07m	2,04m	2,04m	2,04m

##### Stabhochsprung

	männliche Jugend				Vor-/Endkampf			
	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
<b>2009</b>	5,05m	5,00m	5,00m	5,00m	5,00m	4,80m	4,80m	4,80m
<b>2008</b>	5,55m	4,90m	4,90m	4,80m	4,80m	4,80m	4,80m	4,70m
<b>2007</b>	5,40m	5,30m	5,05m	5,95m	4,85m	4,65m	4,65m	4,65m
<b>2006</b>	5,10m	5,05m	4,85m	4,85m	4,85m	4,75m	4,65m	4,65m
<b>2005</b>	5,20m	4,95m	4,95,	4,85m	4,85m	4,85m	4,65m	4,65m
<b>2004</b>	5,05m	4,95m	4,85m	4,75m	4,65m	4,65m	4,55m	4,45m

##### Weitsprung

	männliche Jugend				Vor-/Endkampf			
	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
<b>2009</b>	7,39m	7,34m	7,30m	7,26m	7,23m	7,20m	7,11m	6,98m
<b>2008</b>	7,32m	7,32m	7,11m	6,97m	6,88m	6,86m	6,84m	6,84m
<b>2007</b>	7,36m	7,30m	7,13m	6,99m	6,98m	6,97m	6,95m	6,95m
<b>2006</b>	7,64m	7,38m	7,32m	7,23m	7,09m	7,05m	7,00m	6,91m
<b>2005</b>	7,71m	7,60m	7,36m	7,16m	7,07m	7,03m	6,89m	6,83m
<b>2004</b>	7,53m	7,33m	7,32m	7,25m	7,24m	7,19m	7,13m	6,87m

##### Dreisprung

	männliche Jugend				Vor-/Endkampf			
	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
<b>2009</b>	15,72m	15,44m	15,32m	14,87m	14,84m	14,57m	14,28m	13,92m
<b>2008</b>	14,98m	14,79m	14,60m	14,51m	14,31m	14,17m	14,14m	14,07m
<b>2007</b>	15,07m	14,68m	14,44m	14,02m	13,95m	13,92m	13,84m	13,60m
<b>2006</b>	15,42m	15,26m	14,86m	14,79m	14,79m	14,78m	14,5m	14,53m
<b>2005</b>	14,60m	14,41m	14,23m	14,16m	14,10m	14,08m	14,06m	13,99m
<b>2004</b>	15,03m	14,82m	14,52m	14,49m	14,43m	14,39m	14,18m	14,12m

#### 7.1.2. WEIBLICHE JUGEND A

##### Hochsprung

	weibliche Jugend				Vor-/Endkampf			
	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
<b>2009</b>	1,83m	1,80m	1,77m	1,77m	1,77m	1,70m	1,70m	1,65m
<b>2008</b>	1,88m	1,74m	1,70m	1,70m	1,70m	1,70m	1,65m	1,65m
<b>2007</b>	1,83m	1,77m	1,74m	1,74m	1,74m	1,70m	1,70m	1,70m
<b>2006</b>	1,87m	1,85m	1,77m	1,74m	1,70m	1,70m	1,70m	1,65m
<b>2005</b>	1,88m	1,83m	1,80m	1,70m	1,70m	1,65m	1,65m	1,60m
<b>2004</b>	1,83m	1,80m	1,80m	1,77m	1,74m	1,74m	1,70m	1,70m

**Stabhochsprung**

weibliche Jugend Vor-/Endkampf

	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
<b>2009</b>	4,20m	4,15m	4,00m	3,90m	3,70m	3,70m	3,70m	3,55m
<b>2008</b>	4,15m	4,10m	4,10m	4,05m	4,00m	3,90m	3,80m	3,80m
<b>2007</b>	4,00m	3,90m	3,90m	3,90m	3,80m	3,80m	3,70m	3,70m
<b>2006</b>	4,00m	4,00m	3,90m	3,90m	3,80m	3,80m	3,70m	3,70m
<b>2005</b>	4,00m	3,90m	3,90m	3,90m	3,80m	3,70m	3,70m	3,70m
<b>2004</b>	4,10m	4,00m	3,90m	3,80m	3,80m	3,80m	3,70m	3,70m

**Weitsprung**

weibliche Jugend Vor-/Endkampf

	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
<b>2009</b>	6,19m	6,17m	6,08m	6,04m	6,00m	5,82m	5,80m	5,80m
<b>2008</b>	6,32m	6,25m	6,18m	6,06m	6,02m	6,01m	5,88m	5,87m
<b>2007</b>	6,17m	6,15m	6,05m	6,02m	6,01m	6,00m	5,96m	5,95m
<b>2006</b>	6,31m	6,27m	6,14m	6,13m	6,08m	5,99m	5,88m	5,80m
<b>2005</b>	6,28m	6,15m	6,02m	5,88m	5,88m	5,86m	5,86m	5,85m
<b>2004</b>	6,35m	6,32m	6,04m	5,98m	5,95m	5,91m	5,80m	5,77m

**Dreisprung**

weibliche Jugend Vor-/Endkampf

	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
<b>2009</b>	13,52m	12,79m	12,40m	12,39m	12,15m	12,02m	12,01m	11,77m
<b>2008</b>	13,24m	13,06m	12,81m	12,52m	12,31m	12,09m	12,06m	11,95m
<b>2007</b>	12,89m	12,88m	12,87m	12,77m	12,23m	12,16m	12,14m	12,00m
<b>2006</b>	12,61m	12,49m	12,43m	12,41m	12,28m	12,20m	12,05m	11,96m
<b>2005</b>	12,81m	12,77m	12,53m	12,28m	12,17m	12,09m	11,95m	11,77m
<b>2004</b>	12,79m	12,63m	12,44m	12,20m	12,06m	11,96m	11,94m	11,80m

**7.2. DEUTSCHE JUGENDMEISTERSCHAFTEN**

## 7.2.1. MÄNNLICHE JUGEND A

**Hochsprung**

männliche Jugend A Vor-/Endkampf

	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
<b>2009</b>	2,14m	2,12m	2,07m	2,03m	1,99m	1,99m	1,95m	1,95m
<b>2008</b>	2,12m	2,10m	2,10m	2,07m	2,07m	2,03m	2,03m	2,03m
<b>2007</b>	2,24m	2,10m	2,07m	2,07m	2,03m	2,03m	2,03m	2,03m
<b>2006</b>	2,17m	2,13m	2,09m	2,07m	2,03m	1,99m	1,99m	1,99m
<b>2005</b>	2,14m	2,07m	2,07m	2,03m	2,03m	2,03m	2,03m	1,99m
<b>2004</b>	2,12m	2,12m	2,12m	2,08m	2,04m	2,00m	2,00m	2,00m

**Stabhochsprung**

männliche Jugend A Vor-/Endkampf

	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
<b>2009</b>	5,15m	5,10m	4,95m	4,95m	4,85m	4,85m	4,85m	4,75m
<b>2008</b>	5,40m	5,05m	4,95m	4,95m	4,95m	4,85m	4,85m	4,85m
<b>2007</b>	5,20m	5,15m	5,10m	5,10m	4,95m	4,85m	4,65m	4,65m
<b>2006</b>	5,25m	5,15m	5,10m	4,75m	4,65m	4,65m	4,65m	4,65m
<b>2005</b>	4,75m	4,75m	4,75m	4,65m	4,55m	4,55m	4,55m	4,40m
<b>2004</b>	5,10m	5,05m	4,75m	4,75m	4,65m	4,65m	4,65m	4,55m

**Weitsprung**

männliche Jugend A Vor-/Endkampf

	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
<b>2009</b>	7,57m	7,51m	7,27m	7,24m	7,17m	7,08m	6,98m	6,97m
<b>2008</b>	7,46m	7,41m	7,05m	6,96m	6,96m	6,91m	6,85m	6,80m



<b>2007</b>	7,44m	7,33m	7,32m	7,20m	7,12m	7,11m	7,10m	6,96m
<b>2006</b>	7,47m	7,45m	7,44m	7,20m	7,10m	7,09m	7,03m	6,99m
<b>2005</b>	7,54m	7,54m	7,40m	7,35m	7,32m	7,19m	7,16m	7,16m
<b>2004</b>	7,57m	7,54m	7,36m	7,27m	7,26m	7,21m	7,14m	7,05m

**Dreisprung**

männliche Jugend A Vor-/Endkampf

	<b>1. Platz</b>	<b>2. Platz</b>	<b>3. Platz</b>	<b>4. Platz</b>	<b>5. Platz</b>	<b>6. Platz</b>	<b>7. Platz</b>	<b>8. Platz</b>
<b>2009</b>	15,77m	15,29m	14,79m	14,74m	14,60m	14,54m	14,24m	13,77m
<b>2008</b>	15,19m	14,96m	14,88m	14,66m	14,56m	14,33m	14,24m	14,23m
<b>2007</b>	14,57m	14,50m	14,13m	14,09m	14,06m	13,84m	13,83m	13,49m
<b>2006</b>	15,49m	15,19m	15,19m	14,72m	14,49m	13,91m	13,81m	13,66m
<b>2005</b>	15,34m	15,27m	14,89m	14,59m	14,42m	14,25m	14,15m	14,05m
<b>2004</b>	15,41m	14,90m	14,86m	14,67m	14,49m	14,48m	14,32m	14,02m

## 7.2.2. MÄNNLICHE JUGEND B

**Hochsprung**

männliche Jugend B Vor-/Endkampf

	<b>1. Platz</b>	<b>2. Platz</b>	<b>3. Platz</b>	<b>4. Platz</b>	<b>5. Platz</b>	<b>6. Platz</b>	<b>7. Platz</b>	<b>8. Platz</b>
<b>2009</b>	2,07m	2,04m	2,01m	1,98m	1,98m	1,98m	1,95m	1,95m
<b>2008</b>	2,01m	2,01m	1,98m	1,95m	1,95m	1,90m	1,90m	1,90m
<b>2007</b>	2,01m	1,98m	1,98m	1,95m	1,95m	1,95m	1,90m	1,90m
<b>2006</b>	2,10m	2,04m	2,04m	2,01m	1,98m	1,98m	1,95m	1,90m
<b>2005</b>	2,12m	2,04m	2,04m	2,01m	1,95m	1,90m	1,90m	1,90m
<b>2004</b>	2,12m	2,08m	2,05m	2,02m	1,95m	1,95m	1,95m	1,95m

**Stabhochsprung**

männliche Jugend B Vor-/Endkampf

	<b>1. Platz</b>	<b>2. Platz</b>	<b>3. Platz</b>	<b>4. Platz</b>	<b>5. Platz</b>	<b>6. Platz</b>	<b>7. Platz</b>	<b>8. Platz</b>
<b>2009</b>	5,43m	5,10m	4,90m	4,80m	4,60m	4,40m	4,40m	4,40m
<b>2008</b>	4,80m	4,70m	4,70m	4,60m	4,60m	4,60m	4,40m	4,40m
<b>2007</b>	4,85m	4,70m	4,60m	4,50m	4,50m	4,50m	4,50m	4,50m
<b>2006</b>	5,05m	5,00m	4,50m	4,50m	4,50m	4,40m	4,40m	4,40m
<b>2005</b>	5,05m	4,75m	4,70m	4,60m	4,50m	4,30m	4,30m	4,30m
<b>2004</b>	5,10m	5,05m	4,75m	4,75m	4,65m	4,65m	4,65m	4,55m

**Weitsprung**

männliche Jugend B Vor-/Endkampf

	<b>1. Platz</b>	<b>2. Platz</b>	<b>3. Platz</b>	<b>4. Platz</b>	<b>5. Platz</b>	<b>6. Platz</b>	<b>7. Platz</b>	<b>8. Platz</b>
<b>2009</b>	7,42m	7,38m	7,32m	7,28m	7,17m	7,10m	7,02m	6,96m
<b>2008</b>	7,13m	7,09m	7,03m	6,98m	6,85m	6,77m	6,75m	6,72m
<b>2007</b>	7,19m	6,90m	6,85m	6,78m	6,76m	6,75m	6,75m	6,73m
<b>2006</b>	7,11m	7,08m	7,07m	6,87m	6,78m	6,77m	6,71m	6,64m
<b>2005</b>	7,19m	7,01m	6,96m	6,94m	6,92m	6,91m	6,71m	6,70m
<b>2004</b>	7,62m	7,40m	7,34m	7,30m	6,97m	6,96m	6,84m	6,82m

**Dreisprung**

männliche Jugend B Vor-/Endkampf

	<b>1. Platz</b>	<b>2. Platz</b>	<b>3. Platz</b>	<b>4. Platz</b>	<b>5. Platz</b>	<b>6. Platz</b>	<b>7. Platz</b>	<b>8. Platz</b>
<b>2009</b>	14,74m	14,29m	14,11m	13,76m	13,63m	13,52m	13,37m	13,04m
<b>2008</b>	14,84m	14,56m	14,06m	13,98m	13,91m	13,89m	13,83m	13,59m
<b>2007</b>	14,93m	14,53m	14,33m	14,09m	14,04m	14,03m	13,94m	13,86m
<b>2006</b>	14,35m	14,11m	14,05m	13,79m	13,68m	13,65m	13,47m	13,31m
<b>2005</b>	14,52m	14,39m	14,31m	14,13m	13,80m	13,77m	13,71m	13,71m
<b>2004</b>	15,16m	14,37m	14,16m	13,98m	13,96m	13,86m	13,83m	13,68m



## 7.2.3. WEIBLICHE JUGEND A

**Hochsprung**

weibliche Jugend A Vor-/Endkampf

	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
<b>2009</b>	1,86m	1,84m	1,70m	1,70m	1,70m	1,65m	1,65m	1,65m
<b>2008</b>	1,76m	1,76m	1,73m	1,73m	1,70m	1,70m	1,70m	1,65m
<b>2007</b>	1,79m	1,76m	1,76m	1,70m	1,65m	1,65m	1,65m	1,65m
<b>2006</b>	1,82m	1,79m	1,76m	1,76m	1,73m	1,73m	1,73m	1,70m
<b>2005</b>	1,79m	1,79m	1,76m	1,76m	1,73m	1,70m	1,65m	1,65m
<b>2004</b>	1,79m	1,76m	1,73m	1,73m	1,73m	1,70m	1,65m	1,65m

**Stabhochsprung**

weibliche Jugend A Vor-/Endkampf

	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
<b>2009</b>	4,25m	4,20m	4,10m	4,10m	4,00m	4,00m	4,00m	4,00m
<b>2008</b>	4,25m	4,20m	4,05m	3,90m	3,70m	3,70m	3,60m	3,60m
<b>2007</b>	4,30m	4,25m	3,90m	3,80m	3,80m	3,70m	3,60m	3,45m
<b>2006</b>	4,05m	3,90m	3,90m	3,90m	3,90m	3,80m	3,80m	3,70m
<b>2005</b>	3,80m	3,70m	3,70m	3,60m	3,60m	3,45m	3,45m	3,45m
<b>2004</b>	4,20m	4,15m	4,05m	3,80m	3,80m	3,80m	3,70m	3,70m

**Weitsprung**

weibliche Jugend A Vor-/Endkampf

	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
<b>2009</b>	6,26m	6,09m	6,07m	5,99m	5,92m	5,85m	5,78m	5,76m
<b>2008</b>	6,22m	6,14m	6,0m	6,01m	5,96m	5,95m	5,85m	5,74m
<b>2007</b>	6,21m	6,21m	6,12m	6,10m	5,89m	5,88m	5,76m	5,75m
<b>2006</b>	6,28m	6,05m	6,00m	5,95m	5,90m	5,86m	5,86m	5,64m
<b>2005</b>	6,15m	6,00m	6,00m	5,98m	5,90m	5,78m	5,64m	5,63m
<b>2004</b>	6,17m	6,11m	6,08m	6,04m	5,98m	5,97m	5,90m	5,84m

**Dreisprung**

weibliche Jugend A Vor-/Endkampf

	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
<b>2009</b>	13,60m	13,34m	12,65m	12,14m	12,14m	11,99m	11,96m	11,93m
<b>2008</b>	13,08m	13,00m	12,79m	12,78m	12,36m	12,31m	12,29m	11,98m
<b>2007</b>	13,29m	12,63m	12,56m	12,26m	12,15m	12,06m	12,05m	11,79m
<b>2006</b>	13,08m	13,05m	12,65m	12,09m	12,05m	12,04m	11,98m	11,88m
<b>2005</b>	13,02m	12,88m	12,77m	12,65m	12,52m	12,45m	12,42m	12,22m
<b>2004</b>	13,19m	12,94m	12,32m	12,28m	12,26m	12,26m	12,25m	12,06m

## 7.2.4. WEIBLICHE JUGEND B

**Hochsprung**

weibliche Jugend B Vor-/Endkampf

	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
<b>2009</b>	1,83m	1,83m	1,74m	1,74m	1,74m	1,74m	1,71m	1,68m
<b>2008</b>	1,83m	1,80m	1,77m	1,71m	1,71m	1,71m	1,71m	1,68m
<b>2007</b>	1,83m	1,80m	1,74m	1,74m	1,71m	1,71m	1,71m	1,71m
<b>2006</b>	1,77m	1,74m	1,68m	1,68m	1,68m	1,68m	1,68m	1,68m
<b>2005</b>	1,77m	1,71m	1,71m	1,68m	1,68m	1,68m	1,68m	1,68m
<b>2004</b>	1,83m	1,77m	1,74m	1,74m	1,74m	1,71m	1,71m	1,71m

**Stabhochsprung**

weibliche Jugend B Vor-/Endkampf

	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
<b>2009</b>	3,85m	3,80m	3,75m	3,65m	3,65m	3,65m	3,65m	3,65m
<b>2008</b>	4,10m	4,10m	4,10m	4,10m	3,80m	3,75m	3,65m	3,65m
<b>2007</b>	4,00m	3,95m	3,95m	3,85m	3,80m	3,75m	3,75m	3,45m
<b>2006</b>	3,75m	3,65m	3,65m	3,55m	3,55m	3,35m	3,35m	3,35m
<b>2005</b>	3,85m	3,75m	3,75m	3,65m	3,65m	3,65m	3,55m	3,55m
<b>2004</b>	3,85m	3,65m	3,65m	3,55m	3,55m	3,55m	3,55m	3,45m

**Weitsprung**

weibliche Jugend B Vor-/Endkampf

	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
<b>2009</b>	6,15m	6,11m	6,03m	5,86m	5,79m	5,78m	5,74m	5,70m
<b>2008</b>	6,00m	5,73m	5,71m	5,68m	5,61m	5,61m	5,59m	5,59m
<b>2007</b>	5,96m	5,88m	5,88m	5,84m	5,81m	5,81m	5,75m	5,67m
<b>2006</b>	6,22m	6,03m	5,99m	5,94m	5,86m	5,82m	5,80m	5,76m
<b>2005</b>	6,20m	5,99m	5,92m	5,87m	5,72m	5,71m	5,68m	5,65m
<b>2004</b>	6,32m	5,95m	5,95m	5,93m	5,89m	5,88m	5,88m	5,84m

**Dreisprung**

weibliche Jugend B Vor-/Endkampf

	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
<b>2009</b>	12,85m	12,69m	12,61m	12,23m	12,20m	12,12m	11,91m	11,87m
<b>2008</b>	12,54m	12,16m	11,99m	11,96m	11,75m	11,70m	11,64m	11,61m
<b>2007</b>	12,82m	12,76m	12,17m	11,68m	11,53m	11,18m	11,04m	11,03m
<b>2006</b>	12,93m	12,50m	12,39m	12,32m	12,18m	12,09m	12,08m	12,02m
<b>2005</b>	12,39m	12,20m	12,13m	11,94m	11,75m	11,55m	11,47m	11,45m
<b>2004</b>	12,83m	12,52m	12,27m	12,15m	12,12m	12,03m	11,95m	11,79m

**7.3. DEUTSCHE JUGENDHALLENMEISTERSCHAFTEN - MEHRKAMPF**

## 7.3.1. MÄNNLICHE JUGEND A

**Siebenkampf**

	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
<b>2009</b>	5524	5343	5237	5196	5135	5067	4935	4928
<b>2008</b>	5453	5210	5189	5161	5089	5048	5026	4988
<b>2007</b>	5510	5311	5272	5112	5032	4875	4847	4825
<b>2006</b>	5503	5474	5417	5387	5310	5098	5074	5061
<b>2005</b>	5280	5229	5175	5094	5030	4910	4801	4763

## 7.3.2. MÄNNLICHE JUGEND B

**Siebenkampf**

	1. Platz	2. Platz	3. Platz	4. Platz	5. Platz	6. Platz	7. Platz	8. Platz
<b>2009</b>	5566	5384	5330	4960	4926	4780	4757	4697
<b>2008</b>	5258	5061	4988	4977	4885	4861	4837	4808
<b>2007</b>	5357	5031	4941	4849	4738	4712	4622	4556
<b>2006</b>	5544	5154	5149	4899	4739	4714	4628	4617
<b>2005</b>	5349	5045	4832	4794	4631	4502	4463	4339



## 7.3.3. WEIBLICHE JUGEND A

**Fünfkampf**

	<b>1.Platz</b>	<b>2.Platz</b>	<b>3.Platz</b>	<b>4.Platz</b>	<b>5.Platz</b>	<b>6.Platz</b>	<b>7.Platz</b>	<b>8.Platz</b>
<b>2009</b>	4098	3864	3834	3812	3621	3471	3421	3268
<b>2008</b>	3912	3795	3744	3655	3530	3455	3356	3103
<b>2007</b>	4068	3985	3770	3769	3530	3520	3275	3175
<b>2006</b>	3850	3662	3640	3507	3364	3348	3126	2984
<b>2005</b>	4351	4003	3839	3817	3442	3439	0	0

## 7.3.4. WEIBLICHE JUGEND B

**Fünfkampf**

	<b>1.Platz</b>	<b>2.Platz</b>	<b>3.Platz</b>	<b>4.Platz</b>	<b>5.Platz</b>	<b>6.Platz</b>	<b>7.Platz</b>	<b>8.Platz</b>
<b>2009</b>	3753	3705	3646	3552	3515	3455	3438	3421
<b>2008</b>	3866	3796	3712	3614	3542	3448	3426	3373
<b>2007</b>	3988	3926	3870	3565	3462	3383	3337	3259
<b>2006</b>	4026	3911	3821	3675	3647	3591	3577	3562
<b>2005</b>	3997	3978	3636	3628	3599	3565	3492	3401

**7.4. DEUTSCHE JUGENDMEISTERSCHAFTEN - MEHRKAMPF**

## 7.4.1. MÄNNLICHE JUGEND A

**Zehnkampf**

	<b>1.Platz</b>	<b>2.Platz</b>	<b>3.Platz</b>	<b>4.Platz</b>	<b>5.Platz</b>	<b>6.Platz</b>	<b>7.Platz</b>	<b>8.Platz</b>
<b>2009</b>	7278	7141	7024	6979	658	6945	6903	6825
<b>2008</b>	7359	7139	7137	7035	7024	7013	6993	6960
<b>2007</b>	7331	7251	7037	6901	6826	6795	6791	6722
<b>2006</b>	7393	7389	7073	7040	6997	6930	6829	6806
<b>2005</b>	7297	7239	7011	6988	6965	6831	6775	6645

## 7.4.2. MÄNNLICHE JUGEND B

**Zehnkampf**

	<b>1.Platz</b>	<b>2.Platz</b>	<b>3.Platz</b>	<b>4.Platz</b>	<b>5.Platz</b>	<b>6.Platz</b>	<b>7.Platz</b>	<b>8.Platz</b>
<b>2009</b>	7534	7384	7049	6984	6977	6916	6718	6656
<b>2008</b>	7483	7143	7012	6948	6917	6910	6775	6748
<b>2007</b>	7336	6776	6744	6627	6622	6607	6595	6595
<b>2006</b>	7735	7250	7032	7008	7005	6920	6880	6787
<b>2005</b>	7530	7317	7080	7038	6817	6736	6715	6709

## 7.4.3. WEIBLICHE JUGEND A

**Siebenkampf**

	<b>1.Platz</b>	<b>2.Platz</b>	<b>3.Platz</b>	<b>4.Platz</b>	<b>5.Platz</b>	<b>6.Platz</b>	<b>7.Platz</b>	<b>8.Platz</b>
<b>2009</b>	5411	5401	5091	4886	4744	4739	4706	4647
<b>2008</b>	5224	5185	5005	4830	4762	4759	4729	4655
<b>2007</b>	5056	5033	5003	4970	4926	4815	4752	4749
<b>2006</b>	5454	5240	5151	5077	4990	4937	4932	4814
<b>2005</b>	5431	5319	5128	5075	4952	4947	4781	4758

## 7.4.4. WEIBLICHE JUGEND B

**Siebenkampf**

	<b>1.Platz</b>	<b>2.Platz</b>	<b>3.Platz</b>	<b>4.Platz</b>	<b>5.Platz</b>	<b>6.Platz</b>	<b>7.Platz</b>	<b>8.Platz</b>
<b>2009</b>	5505	5470	5076	4924	4900	4853	4800	4798
<b>2008</b>	5424	5326	5274	5261	5106	5101	5089	5049
<b>2007</b>	5071	4861	4794	4685	4641	4615	4574	4566
<b>2006</b>	5197	5052	5026	5000	4949	4946	4907	4896
<b>2005</b>	5476	5325	5109	5086	5084	5045	5030	4947



## 8. PERIODISIERUNG AUFBAUTRAINING SPRUNG 2009/2010

			1. Phase Aufbautraining			2. Phase Aufbautraining			
Monat	KW	Ferien	Ab-schnitt	Inhalte	Länge (Wo)	Ab-schnitt	Inhalte	Länge (Wo)	
Oktober	40	<b>Ferien Ferien</b>	<b>VP 1.</b>	<b>1.</b>		<b>5</b>	<b>1.</b>		<b>6 Bis 7</b>
	41								
	42								
	43								
	44								
November	45								
	46								
	47								
	48								
Dezember	49	<b>Ferien</b>							<b>6</b>
	50								
	51								
	52								
Januar	53	<b>Ferien</b>	<b>WK 1.</b>	<b>1.</b>		<b>4</b>	<b>1.</b>		<b>4</b>
	01								
	02								
	03								
Februar	04								
	05								
	06								
	07								
März	08	<b>Ferien Ferien Ferien</b>	<b>VP 2.</b>	<b>1.</b>		<b>4</b>	<b>2.</b>		<b>6</b>
	09								
	10								
	11								
April	12		<b>TL TL</b>	<b>2.</b>		<b>5</b>	<b>TL TL</b>		
	13								
	14								
	15								
Mai	16								
	17								
	18								
	19								
Juni	20								
	21								
	22								
	23								
Juli	24	<b>Ferien</b>	<b>WK 2</b>	<b>1.</b>		<b>8</b>	<b>1.</b>		<b>8</b>
	25								
	26								
	27								
August	28	<b>Ferien Ferien Ferien Ferien</b>		<b>2.</b>		<b>2</b>	<b>2.</b>		<b>2</b>
	29								
	30								
	31								
September	32			<b>3.</b>		<b>3</b>	<b>3.</b>		<b>3</b>
	33								
	34								
	35								
September	36			<b>4.</b>		<b>4</b>	<b>4.</b>		<b>4</b>
	37								
	38								
	38								



## 9. PERIODISIERUNG      AUFBAUTRAINING      MEHRKAMPF 2009/2010

				1. Phase Aufbautraining			2. Phase Aufbautraining					
				Ab- schnitt	Inhalte	Län- ge (Wo)	Ab- schnitt	Inhalte	Län- ge (Wo)			
Okt	40			1.MEZ	grundlegen- der, allge- meiner Auf- bau	9	1.MEZ	grundlegender, all- gemeiner Aufbau	6			
	41	Fe-										
	42	Fe-										
	43											
Nov	44											
	45											
	46											
Dez	47						2.MEZ	disz. spez. Leistungs- aufbau	4	2.MEZ	disziplin-spezifischer Leistungsaufbau	6
	48											
	49											
	50											
Jan	51			3.MEZ	spezieller Leistungs- aufbau	4	3.MEZ	spezieller Leistungs- aufbau	5			
	52	Fe-										
	53	Fe-										
	1											
Feb	2		LMJqA				4.MEZ	Hallen- wettkämpfe	4	4.MEZ	Hallenwettkämpfe	4
	3		LMJqB									
	4		DMMK									
	5											
Mär	6			5.MEZ	grundlegen- der, allge- meiner Auf-	4	5.MEZ	grundlegender, all- gemeiner Aufbau	6			
	7		DJHM									
	8											
	9											
Apr	10			6.MEZ	disz. spez. Leistungs- aufbau	4	6.MEZ	spezieller Leistungs- aufbau	6			
	11	Fe-										
	12	Fe-										
	13	Fe-										
Mai	14			7.MEZ	spezieller Leistungs- aufbau	4	7.MEZ	Wettkampf- vorbereitung und Teil- nahme	6			
	15											
	16											
	17											
Jun	18			8.MEZ	Wettkampf- vorbereitung und Teil- nahme	6	8.MEZ	Wettkampf- vorbereitung und Teil- nahme	6			
	19											
	20		MKCup									
	21											
Jul	22		LMMK	4					4			
	23		LMJqA									
	24		LMJqB									
	25	Fe-										
Aug	26	Fe-		6					6			
	27	Fe-										
	28	Fe-										
	29	Fe-	JWM									
Sep	30	Fe-		4					4			
	31	Fe-	DJM									
	32											
	33											
Sep	34		DMMK	4					4			
	35											
	36											
	37											
Sep	38			Regenerations- und Über- gangsphase			Regenerations- und Übergangsphase					



## 10. RAHMENTRAININGSPLAN SPRUNG/MEHRKAMPF

Die folgenden Trainingsempfehlungen sind für die erste und zweite Phase des Aufbautrainings gedacht unter Berücksichtigung der altersbezogenen Mindestanzahl von Trainingseinheiten (vergl.: Abbildung 1, S 2).

Die zwei Phasen des Aufbautrainings gliedern sich wie folgt:

<b>15. bis 17. Lebensjahr</b>	=	<b>1. Phase des Aufbautrainings</b>
<b>17. bis 19. Lebensjahr</b>	=	<b>2. Phase des Aufbautrainings</b>

Aufgaben des Trainings in der ersten Phase des Aufbautrainings sind u.a.:

- Feststellung der Eignung für eine Spezialdisziplin
- Verbesserung der Einstellung zum regelmäßigen und leistungsorientierten Training
- Ausbau der im Grundlagentraining erworbenen leichtathletischen Voraussetzungen und Fertigkeiten im Rahmen der blockorientierten und nachfolgend im disziplinspezifischen Training
- Entwicklung des Leistungsniveaus auf der Grundlage vorhandener koordinativer und konditioneller Leistungsvoraussetzungen der Blockdisziplinen
- Vervollkommnung eines gut entwickelten allgemein-athletischen Grundniveaus und einer hohen physischen Leistungsfähigkeit als Voraussetzung für eine hohe Belastbarkeit

Aufgaben des Trainings in der zweiten Phase des Aufbautrainings sind u.a.:

- eine systematische Steigerung des Umfangs im speziellen Training
- eine Veränderung des Verhältnisses zwischen allgemeinem und speziellem Training zugunsten des speziellen Trainings
- eine Zunahme der Wettkämpfe im Disziplinblock oder in der Spezialdisziplin.

**10.1. BELASTUNGSEMPFEHLUNGEN SPRUNG**

## 10.1.1. ERSTE PHASE DES AUFBAUTRAININGS

## 10.1.1.1. DAUERLAUF UND LANGE KOORDINATIONS-LÄUFE

MEZ	KW	E	Σ	Aerobe Läufe	E	Σ	Lange KO Läufe
<b>1</b>	40	2	5,0	<i>Dauerlauf:</i> Verlängerung der Laufstrecke bei gleicher Geschwindigkeit bei ca. 5-6 min. pro km	1	0,4	3-5 mal 150m Int.: niedrig LP = 3' - 4'
	41	2	5,0		1	0,4	
	42	2	8,0		1	0,6	
	43	2	8,0		1	0,6	
	44	2	10,0		1	0,75	
	45	2	8,0		1	0,75	
<b>2</b>	46	1	5,0	<i>Dauerlauf:</i> - (konstanter Strecke)	2	0,8	4-6 mal 120m Int.: mittel - niedrig LP = 4' - 6'
	47	1	5,0		2	1,0	
	48	1	5,0		2	1,2	
	49	1	5,0		2	1,0	
	50	1	5,0		2	0,8	
	51	1	5,0		-	-	
<b>3</b>	52	1	5,0	Fahrtspiel über ca. 30' mit Tempoeinlagen bis zu 200m			
	01	1	3,0				
	02	1	3,0				
	03	1	3,0				
<b>4</b>	04	1	3,0	Fahrtspiel über ca. 30' mit Tempoeinlagen bis zu 200m			
	05	1	3,0				
	06	1	3,0				
	07	1	3,0				
<b>5</b>	08	2	5,0	<i>Dauerlauf:</i> Verlängerung der Laufstrecke bei gleicher Geschwindigkeit	1	0,6	4-6 mal 120m Int.: niedrig LP = 3' - 4'
	09	2	8,0		1	0,6	
	10	2	10,0		1	0,75	
	11	2	15,0		1	0,75	
	12	2	10,0		1	0,75	
	13	2	8,0		1	0,9	
<b>6</b>	14	1	5,0	<i>Dauerlauf:</i> - leichte Steigerung der Geschwindigkeit auf konstanter Strecke	2	1,0	5-6 mal 100m Int.: mittel - niedrig LP = 10' - 12'
	15	1	5,0		2	1,4	
	16	1	5,0		2	1,6	
	17	1	5,0		2	1,2	
	18	1	3,0		2	1,0	
	<b>7</b>	19	1		3,0	Im Wechsel: Dauerlauf (5 km) und Fahrtspiel (3km mit Tempoeinlagen 150 - 200m)	
20		1	5,0				
21		1	3,0				
22		1	5,0				
23		1	3,0				
24		1	5,0				
25		1	3,0				
26		1	5,0				
27		1	3,0				
28		1	5,0				
<b>8</b>	29	1	,0	- wie 7. MEZ -			nach Notwendigkeit wie 6. MEZ
	30	1	5,0		1	0,3	
	31	1	3,0		1	0,5	
	32	1	5,0		1	0,7	
	33	1	3,0		1	0,5	
	---	--	--		--	--	
	38	1	5,0		1	0,5	
	39	1	3,0		1	0,3	



## 10.1.1.2. KURZE KOORDINATIONS-LÄUFE UND BESCHLEUNIGUNG

MEZ	KW	E	Σ	Kurze KO Läufe	E	Σ	Beschleunigung / Schnelligkeit
<b>1</b>	40	1	180	3-4mal 60 - 80m Int.: niedrig P = bis 3'	1 1 1	75 105 120	5-8mal Antritte 15m Int.: submaximal P: 3'-4'
	41	1	180				
	42	1	1802				
	43	1	40				
	44	1	240				
	45	1	320				
<b>2</b>	46	2	320	4-6mal 40-60m Int.: ansteigend P = 4' - 6'	2 2 2 2 2 -	210 230 230 260 300	Im Wechsel: <b>Be.:</b> 3-5mal TST/HST 20-30m Int.: submax. P: 3'-4' <b>S.:</b> 3-4mal 50m Int.: submax. P: 3'-4'
	47	2	400				
	48	2	500				
	49	2	600				
	50	2	720				
	51	2	720				
<b>3</b>	52	1	480	5-8mal 40-60m Int.: mittel P = 3' - 6'	2 2 2 2	360 420 480 360	5-8mal TST/HST 30m Int.: maximal P: 4'-5'
	01	1	420				
	02	1	360				
	03	1	300				
<b>4</b>	04	2	460	3mal 30m, 2mal 40m, 1mal 60m Int.: mittel P = 3' - 6'	1 1 1 1	270 180 270 180	3-4mal TST/HST 30m 2-3mal 50m Int.: maximal P: 4'-5'
	05	2	460				
	06	2	460				
	07	2	460				
<b>5</b>	08			6-8mal 40-60m Int.: niedrig P = bis 3'	1 1 1	120 140 160	6-8mal Antritte 20m Int.: submaximal P: 3'-4'
	09	1	240				
	10	1	360				
	11	1	240				
	12	1	360				
<b>6</b>	14	2	600	5-8mal 60m Int.: mittel P = 3'-5'	2 2 2 2 2	200 360 440 460 540	Im Wechsel: <b>Be.:</b> 4-6mal TST/HST 40m Int.: maximal P: 4'-6' <b>S.:</b> 4-6mal 50m Int.: maximal. P: 4'-6'
	15	2	600				
	16	2	720				
	17	2	960				
	18	2	720				
<b>7</b>	19	2	160	Im Wechsel: 4-6mal 60m Int.: niedrig P = bis 3'  oder 3mal 30m, 2mal 40m, 1mal 60m Int.: mittel P = 3' - 6'	1 2 1 2 1 2 1 2 1 -	320 420 260 360 160 260 160 310 160	Im Wechsel: 2-3mal 50m  oder <b>3-6</b> mal TST/HST 20m <b>2-4</b> mal TST/HST 30m <b>1-2</b> mal TST/HST 40m Int.: maximal. P: 6'-8'
	20	1	240				
	21	2	460				
	22	1	240				
	23	2	460				
	24	1	240				
	25	2	460				
	26	1	240				
	27	2	460				
	28						
<b>8</b>	29	-	-	- wie 7. MEZ -	2 1 2 2 1 2 1 2 2 2 1	260 160 260 260 160 310 160 260 260 260 160	- wie 7. MEZ -
	30	1	240				
	31	2	460				
	32	1	240				
	33	2	460				
	34	1	240				
	35	2	460				
	36	1	240				
	37	1	460				
	38	2	240				
	39	1	460				



## 10.1.1.3. SPRUNGKRAFT BEIDBEINIG

MEZ	KW	E	Übungsprogramm
<b>1</b>	40	1	Bremskraftsprünge: 4-6mal 8W. Schrittwechselsprünge: 4-6mal 8W. Bremskraftsprünge (zwei vorwärts / ein rückwärts): 4-6mal 8W. beidbeinige Strecksprünge vorwärts: 6-8mal 6W.
	41	2	
	42	2	
	43	2	
	44	2	
	45	2	
<b>2</b>	46	2	Bremskraftsprünge: 4-6mal 6W. Schrittwechselsprünge: 4-6mal 6W. beidbeinige Strecksprünge vorwärts: 6mal 4W.
	47	1	
	48	1	
	49	1	
	50	1	
	51	1	
<b>3</b>	52	1	
	01	1	
	02	1	
	03	1	
<b>4</b>	04	1	
	05	1	
	06	1	
	07	1	
<b>5</b>	08		- wie 1.MEZ -
	09	2	
	10	3	
	11	3	
	12	3	
	13	3	
<b>6</b>	14	2	- wie 2. MEZ - , jedoch Reduzierung auf 3-5 Serien
	15	1	
	16	1	
	17	1	
	18	1	
<b>7</b>	19		- wie 2. MEZ - , jedoch Reduzierung auf 3-5 Serien
	20	1	
	21		
	22	1	
	23		
	24	1	
	25		
	26	1	
	27		
	28		
<b>8</b>	29		- wie 2. MEZ - , jedoch Reduzierung auf 3-5 Serien
	30	1	
	31		
	32	1	
	33		
	34	1	
	35		
	36	1	
	37		
	38	1	
	39		



## 10.1.1.4. SPRUNGKRAFT EIN- UND WECHSELBEINIG

MEZ	KW	E	Übungsprogramm
<b>1</b>	40	1	Hopserlauf mit 3-5 AS mit vertikal orientierter Richtung: 6-8mal 30m Hopserlauf mit 3-5 AS mit horizontal orientierter Richtung: 6-8mal 30m Sprunglauf mit 3-5 AS: 6-8mal 40m Wechsler re-re-li bzw. li-li-re aus dem Angehen: 4-6mal 30m take-off Sprünge im 1er/3er Rhythmus: 4-6mal 8 (1er) bzw. 4 (3er) Sprünge
	41	1	
	42	2	
	43	2	
	44	2	
	45	2	
<b>2</b>	46	2	Hopserlauf mit 3-5 AS mit vertikal orientierter Richtung: 6mal 40m Hopserlauf mit 3-5 AS mit horizontal orientierter Richtung: 6mal 40m Sprunglauf mit 5-7 AS: 6-8mal 40m Wechsler re-re-li bzw. li-li-re aus 3-5 AS: 6-8mal 30m take-off Sprünge im 1er/3er Rhythmus: 3-4mal 6 (1er) bzw. 3 (3er) Sprünge
	47	2	
	48	2	
	49	2	
	50	2	
	51	2	
<b>3</b>	52	2	- wie 2. MEZ, jedoch Reduzierung auf 2-4 Serien
	01	2	
	02	2	
	03	2	
<b>4</b>	04	1	Sprunglauf mit 5-7 AS: 6mal 5er, 1-2mal 10er take-off Sprünge im 1er/3er Rhythmus: 6mal 4 (1er) bzw. 3 (3er) Sprünge
	05	1	
	06	1	
	07	1	
<b>5</b>	08	1	Sprunglauf mit 5-7 AS: 6mal 5er, 1-2mal 10er Einbeinsprünge aus dem Stand: 4-6mal 3er, 2-3mal 5er take-off Sprünge im 1er/3er Rhythmus: 4 mal 4 (1er) bzw. 3 (3er) Sprünge
	09	1	
	10	2	
	11	2	
	12	2	
	13	2	
<b>6</b>	14	2	- wie 2. MEZ -
	15	1	
	16	1	
	17	1	
	18	1	
<b>7</b>	19	1	- wie 2. MEZ - , jedoch Reduzierung auf 3-5 Serien
	20	2	
	21	1	
	22	2	
	23	1	
	24	2	
	25	1	
	26	2	
	27	1	
	28	2	
<b>8</b>	29	1	- wie 2. MEZ - , jedoch Reduzierung auf 3-5 Serien
	30	1	
	31	1	
	32	1	
	33	1	
	34	1	
	35	1	
	36	1	
	37	1	
	38		
	39		



## 10.1.1.5. KRAFTTRAINING AN UND MIT GERÄTEN

MEZ	KW	E	Übungsprogramm
<b>1</b>	40	1	Aufsteiger an unterschiedlichen Geräten (ca. 40cm): 4-6 Serien mit 10 W. Strecken in den Zehenstand auf Erhöhung: 4-6 Serien mit 10 W. einbeinige Kniebeuge: 4-6 Serien mit 10 W. Seilspringen Kugel- oder Medizinballschocken bis 10W.
	41	1	
	42	1	
	43	1	
	44	1	
	45	1	
<b>2</b>	46	2	Aufsteiger an unterschiedlichen Geräten (ca. 40cm): 4-6 Serien mit 4,6,8W. Strecken in den Zehenstand auf Erhöhung: 4-6 Serien mit 4,6,8W. Seilspringen Kugel- oder Medizinballschocken bis 10W.
	47	2	
	48	2	
	49	2	
	50	2	
	51	2	
<b>3</b>	52	1	- wie 2. MEZ, jedoch Reduzierung auf 2-3 Serien mit 3,4,6 W.
	01	2	
	02	1	
	03	2	
<b>4</b>	04	1	- wie 2. MEZ, jedoch Reduzierung auf 2-3 Serien mit 3,4 W.
	05	1	
	06	1	
	07	1	
<b>5</b>	08	1	- wie 1. MEZ
	09	1	
	10	2	
	11	2	
	12	2	
	13	2	
<b>6</b>	14	2	- wie 3. MEZ -
	15	1	
	16	1	
	17	1	
	18	1	
<b>7</b>	19	1	- wie 3. MEZ -
	20	1	
	21	1	
	22	1	
	23	1	
	24	1	
	25	1	
	26	1	
	27	1	
	28	1	
<b>8</b>	29	1	- wie 3. MEZ -
	30	1	
	31	1	
	32	1	
	33	1	
	34	1	
	35	1	
	36	1	
	37	1	
	38		
	39		



## 10.1.1.6. ALLGEMEINES KRAFTTRAINING, GYMNASTIK, TURNEN, ETC.

MEZ	KW	E	Allg. Krafttraining	E	Gymnastik	E	Turnen, Wurfübungen, Spiele	
<b>1</b>	40	1	1mal Stationstraining oder Kreistraining (8-10 Übungen mit 6-8 W.)  im Wechsel mit	4	Stabilisation, Kräftigung und Anbahnung 15'-20' pro Einheit Stretching und Mobilisation 15'-20' pro Einheit	3	2mal Spiele 20' - 30' 2mal Würfe 20 - 40' 1mal Turnen 20' - 40'	
	41	2		4		5		
	42	2		4		5		
	43	2		4		5		
	44	2		4		5		
	45	2		4		5		
<b>2</b>	46	2	1mal Krafttraining an/mit Geräten bzw. eigenem Körpergewicht	4	wie 1. MEZ	3	2mal Spiele 30' - 40' 1mal Turnen 30' - 40'	
	47	2		4		3		
	48	2		4		3		
	49	2		4		3		
	50	2		4		3		
	51	2		3		3		
<b>3</b>	52	2	nur noch 5 Übungen mit je 5W.: intensivere Ausführung	3	wie 1. MEZ	2	1mal Spiele 20' - 30' 1mal Turnen 30' - 40'	
	01	2		3		2		
	02	2		3		2		
	03	2		3		2		
<b>4</b>	04	1	nur noch 3-4 Übungen mit je 5W.: intensivere Ausführung	3	wie 1. MEZ	1	Spiele im Wechsel mit Turnen	
	05	1		3		1		
	06	1		3		1		
	07	1		3		1		
<b>5</b>	08	2	1mal Stationstraining oder Kreistraining (8-10 Übungen mit 6-8 W.)	24	wie 1. MEZ	5	3mal Spiele 20' - 30' 1mal Turnen 20' - 40'	
	09			4		5		
	10			4		5		
	11			4		5		
	12			4		5		
	13			4		5		
<b>6</b>	14	2	1mal Krafttraining an/mit Geräten bzw. eigenem Körpergewicht 10 Übungen mit 4-6W.	4	wie 1. MEZ	3	1mal Spiele 20' - 30' 1mal Würfe 20' - 40' 1mal Turnen 20' - 40'	
	15	2		4		3		
	16	2		4		3		
	17	2		4		3		
	18	2		4		3		
				4		3		
<b>7</b>	19	2	wie 6. MEZ	4	wie 1. MEZ	2	2mal Spiele 20' - 30' 1mal Würfe 30' - 40'	
	20	2		4		2		
	21	2		4		2		
	22	2		4		2		
	23	2		4		2		
	24	2		4		2		
	25	2		4		2		
	26	2		4		2		
	27	2		4		2		
	28	2		2		2		
				2		2		
<b>8</b>	29	1	wie 6. MEZ	2	wie 1. MEZ	1	Spiel im Wechsel mit Wurfübungen	
	30			4				1
	31			4				1
	32			4				1
	33			4				1
	34			4				1
	35			4				1
	36			4				1
	37			4				1
	38			4				1
	39			4				1



## 10.1.1.7. ANDERE SPRINT/SPRUNG-DISZIPLINEN, SPRINT-SPRUNG ABC

MEZ	KW	E	Hürdenlauf oder andere Sprungdisziplinen	E	Sprint/Sprung ABC	E	Technik der Sprungdisziplin
<b>1</b>	40	2	1mal Hürdenlauf (5-6mal 3 Hürden	3	koordinativ-technisch extensiv	1	Elemente, Anlauf-, Absprungschulung, Gesamtablauf aus kurzem Anlauf
	41	2		5			
	42	2	1mal Technikelemente anderer Sprünge (bis 10 Versuche)	5			
	43	2		5			
	44	2		5			
	45	2		5			
<b>2</b>	46	1	im Wechsel:	4	schnelligkeitsorientiert, koordinativ sauber	2	Elemente, Anlauf-, Absprungschulung, Gesamtablauf aus kurzem Anlauf
	47	1	1mal Hürdenlauf (6-8mal 4 Hürden	4			
	48	1		4			
	49	1	mit	4			
	50	1	1mal Technikelemente anderer Sprünge (bis 10 Versuche)	4			
	51	1		4			
<b>3</b>	52	1	im Wechsel:	3	schnelligkeitsorientiert, koordinativ sauber	2	Elemente, Anlauf-, Absprungschulung, Gesamtablauf aus mittlerem Anlauf
	01	1		3			
	02	1		1mal Hürdenlauf (6-8mal 4 Hürden		3	
	03	1				3	
<b>4</b>	04	1	1mal Technikelemente anderer Sprünge (bis 10 Versuche)	2	schnelligkeitsorientiert, koordinativ sauber	1	Wettkampfvorbereitung
	05	1		2			
	06	1		2			
	07	1		2			
<b>5</b>	08	2	wie. 1. MEZ bei erhöhter Spezifik und Intensität	5	- wie 1. MEZ	2	Elemente, Anlauf-, Absprungschulung, Gesamtablauf aus kurzem Anlauf
	09			5			
	10			5			
	11			5			
	12			5			
	13			5			
<b>6</b>	14	1	wie. 2. MEZ bei erhöhter Spezifik und Intensität	4	- wie 2. MEZ	2	Elemente, Anlauf-, Absprungschulung, Gesamtablauf aus mittlerem Anlauf
	15			4			
	16			4			
	17			4			
	18			4			
<b>7</b>	19	1	wie. 3. MEZ	3	- wie 3. MEZ	3	Elemente, Anlauf-, Absprungschulung, Gesamtablauf aus mittlerem Anlauf Wettkampfvorbereitung
	20			3			
	21			3			
	22			3			
	23			3			
	24			3			
	25			3			
	26			33			
	27			3			
	28			3			
<b>8</b>	29	1	wie 7. MEZ	2	- wie 4. MEZ	2	Wettkampfvorbereitung
	30			2			
	31			2			
	32			2			
	33			22			
	34			2			
	35			2			
	36			2			
	37			2			
	38			2			
	39			2			



## 10.1.2. ZWEITE PHASE DES AUFBAUTRAININGS

## 10.1.2.1. DAUERLAUF UND LANGE UND KURZE KOORDINATIONS-LÄUFE

MEZ	KW	E	Σ	Aerobe Läufe	E	Σ	Lange KO Läufe	E	Σ	Kurze KO Läufe	
<b>1</b>	40	1	5,0	<i>Dauerlauf:</i> Verlängerung der Laufstrecke bei gleicher Geschwindigkeit bei ca. 5/min pro km	1	0,6	4-6 mal 150 - 200m Int.: niedrig LP = 3' - 4'	1	240	4-5mal 60 - 80m Int.: niedrig LP = 2' - 3'	
	41	2	10,0		1	0,6		1	300		
	42	2	12,0		1	0,9		1	320		
	43	2	12,0		1	1,2		1	320		
	44	2	15,0		1	1,2		1	400		
	45	2	12,0		1	0,9		1	320		
<b>2</b>	46	1	8,0	<i>Dauerlauf:</i> - leichte Steigerung der Geschwindigkeit auf konstanter Strecke	2	1,2	6-8 mal 120 - 150m Int.: mittel LP = 10' - 12'	2	480	6-8mal 40 - 60m Int.: niedrig - mittel LP = 3' - 4'	
	47	1	5,0		2	1,2		2	640		
	48	1	5,0		2	1,5		2	720		
	49	1	5,0		2	1,2		2	840		
	50	1	5,0		2	0,9		2	960		
	51	1	5,0		2	0,9		2	960		
<b>3</b>	52	1	5,0	<i>Dauerlauf:</i> - Anwendung der erarbeiteten Geschw. auf verkürzten Strecken	1	0,6	3-6 mal 80 - 100m Int.: mittel LP = 10' - 15'	2	720	4-6mal 40 - 60m Int.: mittel LP = 4' - 6'	
	01	1	3,0		1	0,4		2	600		
	02	1	3,0		1	0,4		2	600		
	03	1	3,0		1	0,3		2	400		
<b>4</b>	04	1	3,0	Fahrtspiel über ca. 3 km mit Tempoeinlagen bis zu 300m	1	0,2	3-4mal 80m Int.: mittel LP = 10' - 12'	1	360	4mal 30m 3mal 40m 2mal 60m Int.: mittel LP = 4' - 6'	
	05	1	3,0		1	0,2		1	360		
	06	1	3,0		1	0,2		1	360		
	07	1	3,0		1	0,2		1	360		
<b>5</b>	08	2	8,0	<i>Dauerlauf:</i> Verlängerung der Laufstrecke bei gleicher Geschwindigkeit bei ca. 5/min pro km	1	0,6	4-6 mal 200 - 300m Int.: niedrig LP = 4' - 6'	2	600	5-6 mal 60 - 80m Int.: niedrig LP = 3' - 4'	
	09	2	10,0		1	0,8		2	720		
	10	2	5,0		1	0,9		2	720		
	11	2	5,0		1	1,2		2	800		
	12	2	5,0		1	0,8		2	720		
	13	2	5,0		1	0,8		2	720		
<b>6</b>	14	1	8,0	<i>Dauerlauf:</i> - leichte Steigerung der Geschwindigkeit auf konstanter Strecke	2	0,9	4-6 mal 120 - 150m Int.: mittel LP = 10' - 12'	2	640	6-8 mal 40 - 60m Int.: mittel LP = 4' - 6'	
	15	1	5,0		2	1,4		2	720		
	16	1	5,0		2	1,8		2	840		
	17	1	5,0		2	1,4		2	960		
	18	1	5,0		2	0,9		2	840		
	18	1	5,0		2	0,9		2	840		
<b>7</b>	19	1	3,0	Im Wechsel: Dauerlauf (5 km) und Fahrtspiel (3km mit Tempoeinlagen bis 250m)	1	0,7	3-5 mal 100 - 150m Int.: mittel LP = 10' - 12'	1	360	Im Wechsel: 5-6 mal 60 - 80m Int.: niedrig LP = 3' - 4' bzw. 4mal 30m 3mal 40m 2mal 60m Int.: mittel LP = 4' - 6'	
	20	1	5,0		1	0,5		1	300		
	21	1	3,0		1	0,3		1	360		
	22	1	5,0		1	0,5		1	240		
	23	1	3,0		1	0,7		1	360		
	24	1	5,0		1	0,5		1	300		
	25	1	3,0		1	0,3		1	360		
	26	1	5,0		1	0,5		1	240		
	27	1	3,0		1	0,3		1	300		
	28	1	5,0		1	0,3		1	300		
<b>8</b>	29	1	,0	- wie 7. MEZ -			- wie 7. MEZ -			- wie 7. MEZ -	
	30	1	5,0		1	0,3		1	240		
	31	1	3,0		1	0,5		1	300		
	32	1	5,0		1	0,7		1	360		
	33	1	3,0		1	0,5		1	300		
	---	--	--		--	--		--	--		--
	38	1	5,0		1	0,5		1	240		
	39	1	3,0		1	0,3		1	360		



## 10.1.2.2. BESCHLEUNIGUNG UND SCHNELLIGKEIT

MEZ	KW	E	Σ	Beschleunigung	E	Σ	Schnelligkeit
<b>1</b>	40						
	41						
	42						
	43						
	44						
	45						
<b>2</b>	46	1	120	3-4mal TST/HST 40m Int.: submaximal P: 3' - 4'	1	200	4-6mal 50m Int.: submaximal P: 3' - 5'
	47	1	160		1	200	
	48	1	120		1	250	
	49	1	160		1	250	
	50	1	120		1	300	
	51						
<b>3</b>	52	1	180	6-8mal TST/HST 30m Int.: maximal P: 5' - 6'	2	360	6-8mal 50m Int.: maximal P: 5' - 8'
	01	1	240		2	360	
	02	1	210		2	420	
	03	1	180		2	480	
<b>4</b>	04	1	120	6-8mal TST/HST 20m Int.: maximal P: 5' - 6	2	300	2-3mal 50m Int.: maximal P: 5' - 8'
	05	1	100		2	200	
	06	1	100		2	300	
	07	1	80		2	200	
<b>5</b>	08			2-3mal TST/HST 40m Int.: submaximal P: 3' - 4'			
	09						
	10						
	11	2	120				
	12	2	120				
	13	2	160				
<b>6</b>	14	1	180	5-7mal TST/HST 30m Int.: maximal P: 5' - 6'	1	350	5-8mal 70m Int.: maximal P: 5' - 8'
	15	1	180		1	350	
	16	1	210		1	420	
	17	1	180		1	490	
	18	1	180		1	560	
<b>7</b>	19	1	160	Im Wechsel: 6-8mal TST/HST 20m Int.: maximal P: 5' - 6 mit TST/HST 3mal 20m, 2mal 30m, 1mal 40m	2	480	Im Wechsel: 3-4mal 60m TWL (20m submax./20m max./20m submax.) P = 6' - 8' mit 3-4mal 60m Int.: maximal P: 5' - 8'
	20	1	120		2	360	
	21	1	160		2	480	
	22	1	100		2	360	
	23	1	100		2	480	
	24	1	80		2	360	
	25	1	160		2	480	
	26	1	120		2	360	
	27	1	160		2	480	
	28						
<b>8</b>	29			- wie 7. MEZ -			- wie 7. MEZ -
	30	1	80		2	360	
	31	1	160		2	480	
	32	1	100		2	360	
	33	1	160		2	480	
	34	1	120		2	360	
	35	1	160		2	480	
	36	1	100		2	360	
	37		160			480	
	38		80			360	
	39		100			480	



## 10.1.2.3. SPRUNGKRAFT BEIDBEINIG

MEZ	KW	E	Übungsprogramm
<b>1</b>	40	1	Bremskraftsprünge: 6-8mal 10W. Schrittwechselsprünge: 6-8mal 10W. Bremskraftsprünge (zwei vorwärts / ein rückwärts): 6-8mal 10W. Hürdensprünge: 6-8mal 8 Hürden beidbeinige Strecksprünge vorwärts: 6-8mal 6W.
	41	2	
	42	3	
	43	3	
	44	3	
	45	3	
<b>2</b>	46	2	Bremskraftsprünge: 4-6mal 8W. Schrittwechselsprünge: 4-6mal 8W. Hürdensprünge 6mal 6 Hürden beidbeinige Strecksprünge vorwärts: 6mal 5W.
	47	1	
	48	1	
	49	1	
	50	1	
	51	1	
<b>3</b>	52	1	
	01	1	
	02	1	
	03	1	
<b>4</b>	04	1	
	05	1	
	06	1	
	07	1	
<b>5</b>	08	1	- wie 1.MEZ -
	09	2	
	10	3	
	11	3	
	12	3	
	13	3	
<b>6</b>	14	2	- wie 2. MEZ - , jedoch Reduzierung auf 3-5 Serien
	15	1	
	16	1	
	17	1	
	18	1	
<b>7</b>	19	1	- wie 2. MEZ - , jedoch Reduzierung auf 3-5 Serien
	20	1	
	21	1	
	22	1	
	23	1	
	24	1	
	25	1	
	26	1	
	27	1	
	28	1	
<b>8</b>	29	1	- wie 2. MEZ - , jedoch Reduzierung auf 3-5 Serien
	30	1	
	31	1	
	32	1	
	33	1	
	34	1	
	35	1	
	36	1	
	37	1	
	38	1	
	39	1	



## 10.1.2.4. SPRUNGKRAFT EIN- UND WECHSELBEINIG

MEZ	KW	E	Übungsprogramm
<b>1</b>	40	1	Hopserlauf mit 3-5 AS mit vertikal orientierter Richtung: 8-10mal 40m Hopserlauf mit 3-5 AS mit horizontal orientierter Richtung: 8-10mal 40m Sprunglauf mit 3-5 AS: 8-10mal 50m Wechsler re-re-li bzw. li-li-re aus 3-5 AS: 6-8mal 40m Einbeinsprünge aus 3-5 AS: 6-8mal 30m take-off Sprünge im 1er/3er Rhythmus: 6-8mal 8 (1er) bzw. 4 (3er) Sprünge
	41	1	
	42	2	
	43	2	
	44	2	
	45	2	
<b>2</b>	46	2	Hopserlauf mit 3-5 AS mit vertikal orientierter Richtung: 6mal 40m Hopserlauf mit 3-5 AS mit horizontal orientierter Richtung: 6mal 40m Sprunglauf mit 5-7 AS: 6-8mal 40m Wechsler re-re-li bzw. li-li-re aus 3-5 AS: 6-8mal 30m Einbeinsprünge aus 5-7 AS: 6mal 20m take-off Sprünge im 1er/3er Rhythmus: 6mal 8 (1er) bzw. 4 (3er) Sprünge
	47	2	
	48	2	
	49	2	
	50	2	
	51	2	
<b>3</b>	52	2	- wie 2. MEZ, jedoch Reduzierung auf 2-4 Serien
	01	2	
	02	2	
	03	2	
<b>4</b>	04	1	Sprunglauf mit 5-7 AS: 6mal 5er, 1-2mal 10er Einbeinsprünge aus 5-7 AS: 6mal 5er, 1-2mal 10er take-off Sprünge im 1er/3er Rhythmus: 6mal 4 (1er) bzw. 3 (3er) Sprünge
	05	1	
	06	1	
	07	1	
<b>5</b>	08	1	Sprunglauf mit 5-7 AS: 6mal 5er, 1-2mal 10er Einbeinsprünge aus 5-7 AS: 6mal 5er, 1-2mal 10er take-off Sprünge im 1er/3er Rhythmus: 6mal 4 (1er) bzw. 3 (3er) Sprünge
	09	1	
	10	2	
	11	2	
	12	2	
	13	2	
<b>6</b>	14	2	- wie 2. MEZ -
	15	1	
	16	1	
	17	1	
	18	1	
<b>7</b>	19	1	- wie 2. MEZ - , jedoch Reduzierung auf 3-5 Serien
	20	2	
	21	1	
	22	2	
	23	1	
	24	2	
	25	1	
	26	2	
	27	1	
	28	2	
<b>8</b>	29	1	- wie 2. MEZ - , jedoch Reduzierung auf 3-5 Serien
	30	1	
	31	1	
	32	1	
	33	1	
	34	1	
	35	1	
	36	1	
	37	1	
	38		
	39		



## 10.1.2.5. KRAFTTRAINING AN UND MIT GERÄTEN

MEZ	KW	E	Übungsprogramm
<b>1</b>	40	1	Aufsteiger an unterschiedlichen Geräten (ca. 60cm): 4-6 Serien mit 10 W. Strecken in den Zehenstand auf Erhöhung mit Zusatzlast: 4-6 Serien mit 10 W. einbeinige Kniebeuge mit Zusatzlast: 4-6 Serien mit 10 W. ischio-crurale Muskulatur (Schnelltrainer): 4-6 Serien mit 10 W.
	41	1	
	42	1	
	43	1	
	44	1	
	145	1	
<b>2</b>	46	2	Aufsteiger an unterschiedlichen Geräten (ca. 60cm): 4-6 Serien mit 4,6,8W. Strecken in den Zehenstand auf Erhöhung mit Zusatzlast: 4-6 Serien mit 4,6,8W. einbeinige Kniebeuge mit Zusatzlast: 4-6 Serien mit mit 4,6,8W. ischio-crurale Muskulatur (Schnelltrainer): 4-6 Serien mit mit 4,6,8W.
	47	2	
	48	2	
	49	2	
	50	2	
	51	2	
<b>3</b>	52	1	- wie 2. MEZ, jedoch Reduzierung auf 2-4 Serien mit 3,4,6 W.
	01	2	
	02	1	
	03	2	
<b>4</b>	04	1	- wie 2. MEZ, jedoch Reduzierung auf 2-4 Serien mit 3,4 W.
	05	1	
	06	1	
	07	1	
<b>5</b>	08	1	- wie 1. MEZ
	09	1	
	10	2	
	11	2	
	12	2	
	13	2	
<b>6</b>	14	2	- wie 3. MEZ -
	15	1	
	16	1	
	17	1	
	18	1	
<b>7</b>	19	1	- wie 3. MEZ -
	20	1	
	21	1	
	22	1	
	23	1	
	24	1	
	25	1	
	26	1	
	27	1	
	28	1	
<b>8</b>	29	1	- wie 3. MEZ -
	30	1	
	31	1	
	32	1	
	33	1	
	34	1	
	35	1	
	36	1	
	37	1	
	38		
39			



## 10.1.2.6. ALLGEMEINES KRAFTTRAINING, GYMNASTIK, TURNEN, ETC.

MEZ	KW	E	Allg. Krafttraining	E	Gymnastik	E	Turnen, Wurfübungen, Spiele
<b>1</b>	40	2	1-2mal Stationstraining oder Kreistraining (10-12 Übungen) 1mal Techniktraining Gewichthebeübungen	5	individuell zusammengestellte Übungsprogramme zur funktionellen Dehnung, Kräftigung und Anbahnung	4	3mal Spiele 20´ - 30´ 2mal Würfe 20 - 40´ 1mal Turnen 20´ - 40´
	41	3		5		6	
	42	3		5		6	
	43	3		5		6	
	44	3		5		6	
	45	3		5		6	
<b>2</b>	46	2		4	wie 1. MEZ	4	1mal Spiele 20´ - 30´ 1mal Turnen 20´ - 40´
	47	2		4		2	
	48			4		2	
	49			4		2	
	50			4		2	
	51			2		2	
<b>3</b>	52			4	wie 1. MEZ	2	1mal Spiele 20´ - 30´ 1mal Turnen 20´ - 30
	01			4		2	
	02			4		2	
	03			4		2	
<b>4</b>	04			4	wie 1. MEZ	1	Spiele im Wechsel mit Turnen
	05			4		1	
	06			4		1	
	07			4		1	
<b>5</b>	08		wie 1. MEZ bei den Hebeübungen steigende Zusatzlast bis 40% des Körpergewichtes	5	wie 1. MEZ	2	3mal Spiele 20´ - 30´ 2mal Würfe 20 - 40´ 1mal Turnen 20´ - 40´
	09	2		5		6	
	10	2		5		6	
	11	2		5		6	
	12	2		5		6	
	13	2		5		6	
<b>6</b>	14			4	wie 1. MEZ	4	1mal Spiele 20´ - 30´ 1mal Würfe 20´ - 40´
	15			4		2	
	16			4		2	
	17			4		2	
	18			4		2	
<b>7</b>	19			4	wie 1. MEZ	2	1mal Spiele 20´ - 30´ 1mal Würfe 20´ - 40´
	20			4		2	
	21			4		2	
	22			4		2	
	23			4		2	
	24			4		2	
	25			4		2	
	26			4		2	
	27			4		2	
	28			2		2	
<b>8</b>	29			2	wie 1. MEZ		Spiel im Wechsel mit Wurf- übungen
	30			4		1	
	31			4		1	
	32			4		1	
	33			4		1	
	34			4		1	
	35			4		1	
	36			4		1	
	37			4		1	
	38			4		1	
	39			4		1	



## 10.1.2.7. ANDERE SPRINT/SPRUNG-DISZIPLINEN, SPRINT-SPRUNG ABC

MEZ	KW	E	Hürdenlauf oder andere Sprungdisziplinen	E	Sprint/Sprung ABC	E	Technik der Sprungdisziplin
<b>1</b>	40	2	1mal Hürdenlauf (5-6mal 3 Hürden)	3	Orientierung: - koordinativ-technisch - extensiv	1	Schwerpunkt: individuelle Programme zur Elementarschulung der Technik
	41	2		5		1	
	42	2	1mal Technikelemente anderer Sprünge (bis 10 Versuche)	5		1	
	43	2		5		1	
	44	2		5		1	
45	2	5	1				
<b>2</b>	46	1	im Wechsel:	4	Orientierung: - koordinativ-technisch - intensiv-schnell	2	Schwerpunkt: individuelle Programme zur Elementarschulung der Technik
	47	1	1mal Hürdenlauf (6-8mal 4 Hürden)	4		2	
	48	1	mit	4		2	
	49	1		4		2	
	50	1	1mal Technikelemente anderer Sprünge (bis 10 Versuche)	4		2	
51	1	4	2				
<b>3</b>	52	1	im Wechsel: 1mal Hürdenlauf (6-8mal 4 Hürden)	3	- wie 2. MEZ	2	Schwerpunkt: individuelle Programme zur Elementarschulung der Technik aus WK Anlauf
	01	1		3		2	
	02	1		3		2	
	03	1		3		2	
<b>4</b>	04	1	1mal Technikelemente anderer Sprünge (bis 10 Versuche)	2	- wie 3. MEZ, aber geringerer Umfang	1	Schwerpunkt: individuelle Wettkampfvorbereitung
	05	1		2		1	
	06	1		2		1	
	07	1		2		1	
<b>5</b>	08	2	wie. 1. MEZ bei erhöhter Spezifik und Intensität	5	- wie 1. MEZ, aber auf höherem Niveau	2	- wie 1. MEZ, aber auf höherem Niveau
	09			5		2	
	10			5		2	
	11			5		2	
	12			5		2	
13	5	2					
<b>6</b>	14	1	wie. 2. MEZ bei erhöhter Spezifik und Intensität	4	- wie 2. MEZ, aber auf höherem Niveau	2	- wie 2. MEZ, aber auf höherem Niveau
	15	1		4		2	
	16	1		4		2	
	17	1		4		2	
	18	1		4		2	
<b>7</b>	19	1	wie. 3. MEZ bei erhöhter Spezifik und Intensität mit Wettkampfvorbereitung	3	- wie 3. MEZ, aber auf höherem Niveau	1	- wie 3. MEZ, aber auf höherem Niveau
	20	1		3		1	
	21	1		3		1	
	22	1		3		1	
	23	1		3		1	
	24	1		3		1	
	25	1		3		1	
	26	1		3		1	
	27	1		3		1	
	28	1		3		1	
<b>8</b>	29	1	wie. 4. MEZ als Wettkampfvorbereitung	2	- wie 4. MEZ, aber auf höherem Niveau	1	- wie 4. MEZ, aber auf höherem Niveau
	30	1		2		1	
	31	1		2		1	
	32	1		2		1	
	33	1		2		1	
	34	1		2		--	
	35	--		2		1	
	36	1		2		1	
	37	1		2		1	
	38	1		2		1	
	39	1		2		1	



## 10.2. BELASTUNGSEMPFEHLUNGEN MEHRKAMPF

MEZ	KW	Abschnitt	Ziel	Inhalt
1.	40 bis 48	grundlegender, allgemeiner Aufbau	<ul style="list-style-type: none"><li>- hohes allgemeines athletisches Niveau zur Erhöhung der Belastungs- und Wiederherstellungsfähigkeit schaffen</li><li>- Weiterentwicklung konditioneller Voraussetzungen</li><li>- Anbahnung des Techniktrainings über koordinativ-vielseitiges Training</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- vielseitiges allgemeines Training: Spiel / Turnen / Gymnastik / Stabi / andere Sportarten</li><li>- Ausdauer: DL intensiv + extensiv</li><li>- Schnelligkeitsausdauer: NI -&gt; Beginn I3</li><li>- vielseitige allg. Kraft: Kreistraining / allg. Krafttraining / allg. Würfe+Stöße</li><li>- vielseitige Sprungformen zur Entwicklung der Belastungsverträglichkeit</li><li>- submaximale Beschleunigung und Schnelligkeit</li><li>- Beginn Techniktraining mit allgemein vorbereitenden Übungen und speziell vorbereitenden Übungen</li></ul>
2.	49 bis 53	disziplinspezifischer Leistungsaufbau	<ul style="list-style-type: none"><li>- Stabilisierung der aeroben Fähigkeiten</li><li>- Entwicklung der Schnelligkeitsausdauer</li><li>- Entwicklung und Verbesserung der allg. und spez. Kraftvoraussetzungen und der Sprungkraft</li><li>- Verbesserung der Schnelligkeitsvoraussetzungen</li><li>- Methodische Aufbereitung der individuellen Technik zur Feinform</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- vielseitiges allgemeines Training: Spiel / Turnen / Gymnastik / Stabi</li><li>- Ausdauer: DL intensiv + extensiv</li><li>- Schnelligkeitsausdauer: NI / I3</li><li>- Kraft: Kraftausdauer / Maximalkraft, allg. Würfe+Stöße</li><li>- vielseitige Sprungformen -&gt; Schnellkraft</li><li>- submaximale Beschleunigung und Schnelligkeit -&gt; Beginn maximal</li><li>- Technik Gesamtbild aus kurzen und mittleren Anläufen und verkürzten Abständen</li></ul>
3.	1 bis 4	spezieller Leistungsaufbau	<ul style="list-style-type: none"><li>- Stabilisierung der anaeroben Fähigkeiten</li><li>- Entwicklung der Schnellkraft durch int. spez. Kraft- und Sprungkrafttraining</li><li>- Entwicklung der maximalen Schnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer</li><li>- Technik stabilisieren</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- grundlegende Fähigkeiten erhalten: Spiel / Stabi / Gymnastik / allg. Kraft</li><li>- Ausdauer / Schnelligkeitsausdauer: DL / NI / I3-I2</li><li>- Maximalkraft / Schnellkraft</li><li>- Sprünge: Schnellkraft</li><li>- max. Beschleunigung und Schnelligkeit</li><li>- Technik Gesamtbild aus mittleren und langen Anläufen und Abständen</li></ul>
4.	5 bis 8	Hallenwettkämpfe	<ul style="list-style-type: none"><li>- grundlegende Fähigkeiten als Kompensationstraining</li><li>- Leistungsausprägung der entwickelten Fähigkeiten und Fertigkeiten</li><li>- optimalen Rhythmus von Belastung und Erholung finden</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- grundlegende Fähigkeiten kompensatorisch: Gymnastik / DL / allg. Kraft</li><li>- Schnelligkeitsausdauer I2</li><li>- Maximalkraft / Schnellkraft</li><li>- max. Beschleunigung und Schnelligkeit aus dem Tiefstart</li><li>- wettkampfspezifisches Techniktraining</li></ul>
5.	9 bis 13	grundlegender, allgemeiner Aufbau	<ul style="list-style-type: none"><li>- Weiterentwicklung der aeroben Ausdauer</li><li>- Weiterführung der allg. und spez. Kraft- und Sprungkraftentwicklung</li><li>- Verbesserung der Schnelligkeitsfähigkeiten</li><li>- Weiterführung der techn. Ausbildung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- vielseitiges allg. Training: Spiel / Turnen / Gymnastik / Stabi / allg. Kraft</li><li>- Ausdauer / Schnelligkeitsausdauer: DL / NI / I3</li><li>- Maximalkraft / Schnellkraft</li><li>- vielseitige Sprungformen -&gt; Schnellkraft</li><li>- submax. Beschleunigung und Schnelligkeit</li><li>- Technik Gesamtbild aus kurzen und mittleren Anläufen und Abständen</li></ul>
6.	14	disziplinspezifischer Leistungsaufbau	<ul style="list-style-type: none"><li>- aerobe Ausdauer und allg. Kraft erhalten</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- grundlegende Fähigkeiten erhalten: Stabi / Gymnastik / DL / NI / allg. Kraft</li></ul>



	bis 17	spezifischer Leistungsaufbau	<ul style="list-style-type: none"><li>- Weiterentwicklung der anaerobe Fähigkeiten</li><li>- Ausprägung der max. Schnelligkeit</li><li>- Weiterführung in der techn. Vervollkommnung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Schnelligkeitsausdauer I3</li><li>- Maximalkraft / Schnellkraft</li><li>- spezielle Sprung- und Wurfkraft</li><li>- max. Beschleunigung und Schnelligkeit</li><li>- Technik Gesamtbild aus mittleren und langen Anläufen und Abständen</li></ul>
7.	18 bis 21	spezieller Leistungsaufbau	<ul style="list-style-type: none"><li>- Ausprägung der leistungsbestimmenden konditionellen Fähigkeiten</li><li>- Techniktraining in WK-Form</li><li>- Vorbereitung des 1. Mehrkampfes mit Kombinationstraining</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- grundlegende Fähigkeiten kompensatorisch: Stabi / Gymnastik / NI / allg. Kraft</li><li>- Schnelligkeitsausdauer I2</li><li>- Maximalkraft / Schnellkraft</li><li>- spezielle Sprung- und Wurfkraft</li><li>- max. Beschleunigung und Schnelligkeit aus Tiefstart</li><li>- Technik lange und WK-Anläufe und Abstände</li></ul>
8.	22 bis 35	Wettkampfsaison	<ul style="list-style-type: none"><li>- optimale Leistungsausprägung über gezieltes Kombinationstraining</li><li>- optimalen Rhythmus von Belastung und Erholung finden</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- grundlegende Fähigkeiten kompensatorisch: Stabi / Gymnastik / NI / allg. Kraft</li><li>- Schnelligkeitsausdauer I2</li><li>- Maximalkraft / Schnellkraft</li><li>- spezielle Sprung- und Wurfkraft</li><li>- max. Beschleunigung und Schnelligkeit aus Tiefstart</li><li>- wettkampfspezifisches Techniktraining als Kombinationstraining</li></ul>



## 11. DIE ANSPRECHPARTNER

### **Blocktrainer Sprung Weit-/Dreisprung**

#### **Frank Reinhardt**

NLV Landestrainer  
Niedersächsischer Leichtathletik-Verband  
Geschäftsstelle  
Ferd.-Wilh.-Fricke-Weg 10  
30169 Hannover  
Tel.: 05 11 - 33 890 22  
Fax: 05 11 - 33 890 19  
e-mail: [reinhardt@nlv-la.de](mailto:reinhardt@nlv-la.de)

### **Hochsprung**

#### **Astrid Fredebold-Onnen**

NLV Landestrainerin  
Sportleistungszentrum Hannover  
Ferd.-Wilh.-Fricke-Weg 2a  
30169 Hannover  
Tel.: 0 5 11 – 16 74 74 38  
Fax: 0 5 11 – 16 74 74 36  
e-mail: [astridonnen@gmx.de](mailto:astridonnen@gmx.de)

### **Mehrkampf**

#### **Beatrice Mau Repnak**

NLV Landestrainerin  
Sportleistungszentrum Hannover  
Ferd.-Wilh.-Fricke-Weg 2a  
30169 Hannover  
Tel.: 0 5 11 – 16 74 74 35  
Fax: 0 5 11 – 16 74 74 36  
e-mail: [mau-repnak@nlv-la.de](mailto:mau-repnak@nlv-la.de)

**12. KADERRICHTWERTE 2009 / 2010 (MÄNNLICH)**

Kader	E	D3			D4		D/C	D/C	C	C (DSH*)	L			
Alter	14	15	16	17	18	16	17	≥ 18	≥ 18	19	20	21	22	
<b>100m</b>	12,00	11,70	11,40	11,15	10,95	11,00	10,85	10,66	10,56	10,85	10,80	10,75	10,60	
<b>200m</b>			23,30	22,70	22,20	22,45	22,05	21,53	21,35	22,00	21,80	21,60	21,40	
<b>300/400m</b>		37,50	52,00	50,75	49,50	50,60	49,00	48,00	47,50	49,00	48,50	48,00	47,50	
<b>80/110 H.</b>	11,90	11,40	15,00	14,50 (B)	14,50 (A)	14,30 (B)	14,55 (A)	14,68 (Mä)	14,50 (Mä)	14,40	14,80	14,70	14,50	
<b>300/400 H.</b>		41,30	58,30	56,50	55,00	56,50	54,50	53,25	52,40	54,60	54,00	53,20	52,50	
<b>800/1.000m</b>	2:55,00	2:45,00	1:59,00	1:57,00	1:54,50	1:57,25	1:54,50	1:52,30	1:51,20	1:54,00	1:52,00	1:51,80	1:51,00	
<b>1.500m</b>			4:10,00	4:04,00	3:57,00	4:05,80	4:01,00	3:52,00	3:49,00	3:55,00	3:51,00	3:48,50	3:45,00	
<b>3.000m</b>	10:20,00	9:40,00	9:10,00	8:55,00	8:42,00	8:57,00	8:45,00	8:38,00	8:21,00	8:38,00	8:30,00	8:23,00	8:15,00	
<b>5.000m</b>					15:10,00		15:35,00	14:30,00	14:20,00	15:00,00	14:40,00	14:20,00	14:00,00	
<b>Hindernis</b>			6:30,00	6:20,00	6:10,00	6:20,00	6:05,00	5:52,50 9:24,00	5:42,50 9:12,00	6:05,00	9:30,00	9:10,00	9:00,00	
<b>Straße</b>	18:20	17:20 (5)	25:45 (7,5)	25:10 (7,5)	50:30 (15)					49:30(15)	1:10.00	1:09:00	1:08,00	
<b>Hoch</b>	1,76	1,85	1,93	1,98	2,03	1,98	2,02	2,09	2,11	2,05	2,07	2,10	2,12	
<b>Stab</b>	3,20	3,70	4,10	4,30	4,60	4,40	4,65	4,91	5,00	4,70	4,90	5,00	5,10	
<b>Weit</b>	5,80	6,20	6,60	6,90	7,15	6,90	7,05	7,30	7,40	7,20	7,30	7,50	7,60	
<b>Drei</b>		12,50	13,50	14,00	14,50	14,20	14,40	15,10	15,45	14,70	15,00	15,40	15,50	
<b>Kugel</b>	13,25	15,00 (4)	15,70 (5)	16,50 (5)	16,50 (6,00)	16,20 (5)	17,20 (5) 16,50(6,25)	17,00 (6)	17,80 (6)	17,00(6,00)	16,00	16,50	17,00	
<b>Diskus</b>	38,00 (1)	46,00 (1)	45,00 (1,5)	49,00 (1,5)	48,00 (1,75)	48,00 (1,5)	52,00 (1,5)	48,00 (2)	51,00 (2)	50,00(1,75)	48,00	51,00	53,00	
<b>Hammer</b>	40,00 (4)	46,00 (4)	50,00 (5)	58,00 (5)	60,00 (6,00)	63,00 (5)	60,00(6,25)	54,75 (7,26)	56,75 (7,26)	61,00(6,00)	58,00	62,00	64,00	
<b>Speer</b>	45,00 (600)	50,50(600)	55,00(700)	59,00(700)	60,00 (800)	62,00 (600)	68,00 (600) 61,00 (800)	64,00	66,00	62,00	65,00	68,00	70,00	
<b>10-Kampf</b>	4.200	8-K.: 4.500	6.200 (B)	6.500 (B)	6.500 (A)	6.600 (B)	6.900 (B) 6.600 (A)	7.200 (Jgd)	6.900 (Jgd.)	6.600 (A)	6.800 (Mä)	7.000 (Mä)	7.200	

**13. KADERRICHTWERTE 2009 / 2010 ( WEIBLICH )**

Kader	E	D3			D4		D/C	D/C	C	C (DSH)	L			
	Alter	14	15	16	17	18	16	17	≥ 18	≥ 18	19	20	21	22
<b>100m</b>	13,00	12,75	12,45	12,30	12,15	12,10	12,00	11,94	11,85	12,05	11,95	11,80	11,70	
<b>200m</b>			25,80	25,30	24,80	25,00	24,60	24,30	24,10	24,65	24,50	24,30	24,10	
<b>300/400m</b>		42,50	59,50	58,00	56,50	57,20	56,50	55,20	54,75	56,00	55,60	55,20	54,40	
<b>80/100m H.</b>	12,40	12,00	14,70	14,30 (B)	14,30 (A)	14,30 (B)	14,30 (A)	14,12	13,98	14,20	14,10	14,00	13,70	
<b>300/400m H.</b>		47,00	65,50	64,50	62,50	64,00	62,00	61,40	60,70	62,30	62,00	61,50	61,00	
<b>800m</b>	2:24,00	2:20,00	2:17,00	2:14,00	2:11,00	2:12,00 od. 57,5	2:10,50	2:09,00	2:06,50	2:10,00	2:08,00	2:07,00	2:06,00	
<b>1.500m</b>			4:50,00	4:44,00	4:35,00	4:35,00	4:31,50	4:28,00	4:25,00	4:33,00	4:30,00	4:28,00	4:23,00	
<b>2.000m</b>	7:05,00	6:55,00												
<b>3.000m</b>		11:00,00	10:30,00	10:10,00	9:50,00	10:05,00	9:55,00	9:45,00	9:30,00	9:40,00	9:30,00	9:20,00	9:15,00	
<b>5000m</b>					18:30,00	17:45,00	17:20,00	16:45,00	16:30,00	18:00,00	17:30,0 0	17:00,00	16:30,00	
<b>Straße</b>	20:30	19:40 (5)	30:15 (7,5)	29:30 (7,5)	58:30 (15)	28:30	28:00	57:00	55:45	58,00(15)	1:26,00	1:22,00	1:18,00	
<b>Hoch</b>	1,60	1,65	1,69	1,73	1,76	1,74	1,76	1,80	1,82	1,76	1,78	1,79	1,80	
<b>Stab</b>	2,70	2,90	3,10	3,30	3,55	3,30	3,50	3,90	4,00	3,50	3,60	3,70	3,80	
<b>Weit</b>	5,20	5,40	5,55	5,65	5,80	5,75	5,90	6,10	6,20	5,90	6,00	6,10	6,20	
<b>Drei</b>		10,80	11,20	11,60	12,00	11,70	12,00	12,75	13,00	12,10	12,30	12,50	12,70	
<b>Kugel</b>	11,50 (3)	12,50 (3)	12,00	12,80	13,60	13,00	13,50	14,80	15,50	13,70	14,00	14,30	14,80	
<b>Diskus</b>	30,00	34,00	37,00	40,00	43,00	41,00	43,00	47,00	50,00	43,00	45,00	47,00	49,00	
<b>Hammer</b>	33,00 (3)	38,00 (3)	38,00	42,00	47,00	39,00	43,50	54,50	55,50	47,00	48,00	49,00	50,00	
<b>Speer</b>	34,00	38,00	42,00	44,00	46,00	43,00	45,00	48,00	51,00	48,00	49,00	50,00	51,00	
<b>7-Kampf</b>	3.500	3.700	4.500	4.700	4.900	4.750	4.850	5.250	5.400	4.900	5.000	5.200	5.400	