

Leitfaden für die Durchführung des Mehrfachsprungs inkl. Regelwerk



Erstellt von der

Fachkommission Wettkampforganisation

Inhaltsverzeichnis

1. Mehrfachsprungkonzept in der Entwicklung.....	1
2. Konzept des 5er Mehrfachsprungs und 5er Sprunglauf in der M/W 14	1
2.1 500 Allgemeine Bestimmungen.....	2
2.2 501 Fünfer-Mehrfachsprung mit Anlauf.....	4
2.3 502 Fünfer-Sprunglauf aus dem Stand.....	5

1. Mehrfachsprungkonzept in der Entwicklung

Auf Wunsch der Landestrainer wurde im Niedersächsischen Leichtathletikverband ein Mehrfachsprungkonzept in Anlehnung an die Erfahrungen in anderen Landesfachverbänden entwickelt.

Im Folgenden werden die Regelwerke für beide Mehrfachsprungarten, der 5er Mehrfachsprung mit Anlauf für die Altersklasse 14 als auch der 5er Sprunglauf aus dem Stand für die Altersklassen 12 und 13 vorgestellt. Im Anschluss finden sich Trainingsvorschläge als Voraussetzung für den Mehrfachsprung sowie grundlegende Hinweise zur Technik der Sprünge.

2. Konzept des 5er Mehrfachsprungs und 5er Sprunglauf in der AK 12 und 13

Durch das Mehrfachsprungkonzept soll es gelingen, die Athletinnen und Athleten optimal auf den Dreisprung ab der Altersklasse 15 vorzubereiten. Um die Athletinnen und Athleten schrittweise an das Mehrfachspringen aus hohen Geschwindigkeiten heranzuführen und dem Körper die nötige Zeit zur Belastungsgewöhnung zu geben, gibt es eine methodische Herangehensweise für den Mehrfachsprung in Form des Konzeptes zur Entwicklung der Mehrfachsprünge. Damit der jugendliche Bewegungsapparat nicht mit zu großen Sprungintensitäten belastet wird, die bei Sprüngen mit frei wählbarem Anlauf jedoch auftreten können, wird die Variante des 5er Sprunglaufs aus dem Stand in den Altersklassen 12 und 13 ausgeführt. Ab der Altersklasse 14 wird der Mehrfachsprung mit frei wählbarem Anlauf realisiert und somit die methodische Reihe fortgesetzt.

Die untenstehende Tabelle bietet nochmals einen Überblick über das gesamte Sprungangebot in der Kinderleichtathletik und Jugendleichtathletik. Es ist deutlich zu erkennen, dass sowohl beim „Weit-Springen“ wie auch beim „Hoch-Springen“ eine einheitliche Methodik vom Jahrgang U8 bis hin zur U16 besteht.

Diese methodische Reihe ist im Bereich des „Mehrfach-Springen“ nicht gegeben. Nach der Kinderleichtathletik, die bis zur U12 reicht, klaffte hier eine Lücke. In den

Altersklassen 12, 13 und 14 bestand dadurch kein Angebot, das Mehrfachspringen im Wettkampf auszuführen.

Durch das Mehrfachsprungkonzept mit dem 5er Sprunglauf in den Altersklassen 12 und 13 sowie dem 5er Mehrfachsprung in der Altersklasse 14 wird diese Lücke, wie in der nachstehenden Tabelle erkennbar, im Bereich des „Mehrfach-Springen“ nun geschlossen. Somit können auch die Mehrfachsprünge altersgerecht von der U8 bis hin zur Altersklasse 15 im Wettkampf durchgeführt werden, bevor der Dreisprung in der Altersklasse 15 Anwendung findet.

Grundlage der Tabelle: *Sprungkonzept Kinderleichtathletik* (mod. nach DLV Wettkampfsystem Kinderleichtathletik)

	Kinderleichtathletik			Jugendleichtathletik		
	U8 (w/m 6/7)	U10 (w/m 8/9)	U12 (w/m 10/11)	U14 (AK 12/13)	AK14	AK15
Vom „Weit-Springen“ zum Weitsprung	Ziel-Weitsprung	Weitsprung- Staffel Weitsprung in die Zone	Weitsprung	Weitsprung	Weitsprung	
Vom „Hoch-Springen“ zum Hochsprung	Hoch-Weitsprung	Hoch- Weitsprung	(Scher-) Hochsprung	Hochsprung	Hochsprung	
Vom „Mehrfach- Springen“ zum Dreisprung	Einbeinhüpfers Staffel	Wechselsprünge	Fünfsprung	5er Sprunglauf	5er Mehrfachsprung	Dreisprung

In den folgenden Darstellungen werden die allgemeinen Bestimmungen für die beiden Mehrfachsprung-Varianten erläutert sowie das Regelwerk für beide Varianten in offizieller Form abgebildet.

2.1 500 - Allgemeine Bestimmungen

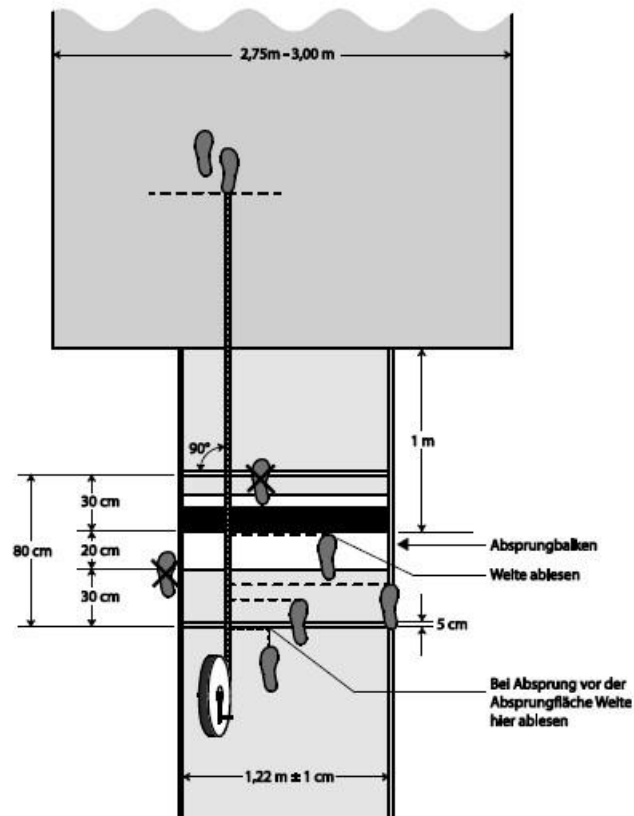
Das neue Mehrfachsprungkonzept sieht zwei Varianten vor:

- a) Den 5er Mehrfachsprung mit Anlauf für die Altersklassen M/W14,
- b) den 5er Sprunglauf aus dem Stand für die M/W U14.

Beide Varianten werden nach den relevanten IWR-Regeln für horizontale Sprünge durchgeführt, wobei einzelne Teile angepasst wurden.

1. Der Mehrfachsprung wird auf einer Weit-/Dreisprunganlage gemäß IWR 184.1-2 und 184.6-7 durchgeführt.

2. Die Windmessung erfolgt gemäß IWR 184.10-12.
3. Die Linien für die Sprungzonen werden gemäß Regel 501.2 und 502.2 (s. weiter unten) geklebt (50mm breites weißes Band).
4. Jeder Athlet hat 3 Versuche. Die besten 8 Athleten haben 3 weitere Versuche.
5. Die gewählte Sprungzone (M/W 14) bzw. der gewählte Startpunkt (M/W U14) ist vor dem Wettkampf anzugeben, kann aber innerhalb des Wettkampfes gewechselt werden, was dem Kampfgericht vor dem Versuch mitzuteilen ist.
6. Zur Durchführung des Wettkampfes sind die Regeln 185.1d-f, 185.2 und 185.3a, d, e anzuwenden.
Es ist auch als Fehlversuch des Wettkämpfers anzusehen, wenn er
 - a) beim Schlussprung vollständig neben der Anlaufbahn abspringt oder
 - b) den ersten Hop hinter der Vorderkante seines Sprungzonenendes beginnt.
7. Die Weitenmessung ist analog zum Zonenweitsprung durchzuführen (s. Zeichnung).



2.2 501 Fünfer-Mehrfachsprung mit Anlauf

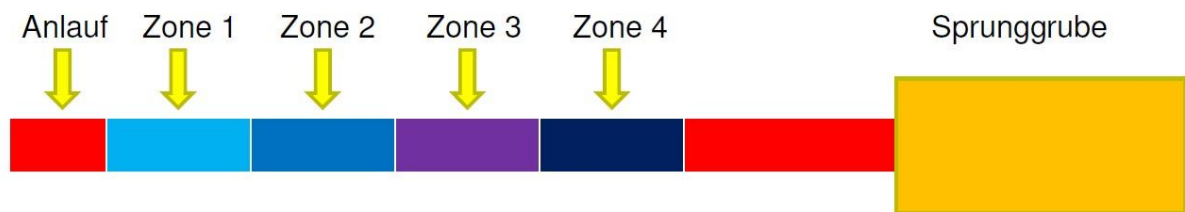
1. Die Anlaufänge ist unbegrenzt, empfohlen wird aber eine Länge von nicht mehr als acht Anlaufschritten (ca. 12 bis 14 Meter).
2. Der Absprung erfolgt aus einer 1,50m langen Absprungzone. Aufgrund der verschiedenen Leistungsklassen ist eine Aufteilung in 4 Sprungzonen mit unterschiedlichen Entfernungen vom Grubenrand erforderlich:

Sprungzone 1 (17,50m – 16,00m)

Sprungzone 2 (16,00m – 14,50m)

Sprungzone 3 (14,50m – 13,00m)

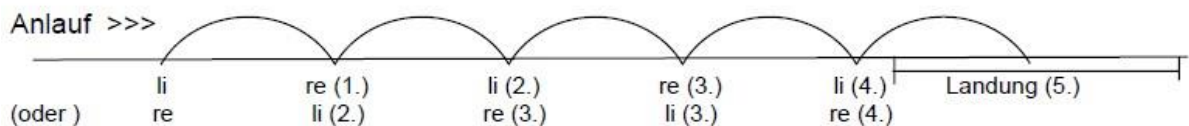
Sprungzone 4 (13,00m – 11,50m)



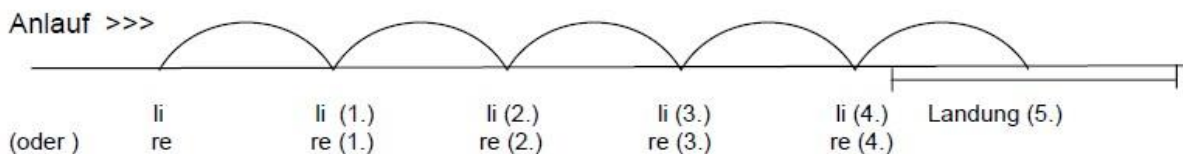
Die gewählte Sprungzone ist vor dem Wettkampf anzugeben, kann aber innerhalb des Wettkampfes (nach Absprache mit den Kampfrichtern) gewechselt werden.

3. Der Mehrfachsprung lässt drei unterschiedliche Sprungvarianten zu, die mit einem Schlussprung in die Grube enden (s. Zeichnungen):
 - a) der Fünfer-Sprunglauf, angefangen wahlweise mit links oder rechts,
 - b) der Fünfer-Hop einbeinig, auch wahlweise mit rechts oder links,
 - c) der Fünfer-Wechselsprung mit den Rhythmen re-re-li-li-re oder li-li-re-re-li, etc.

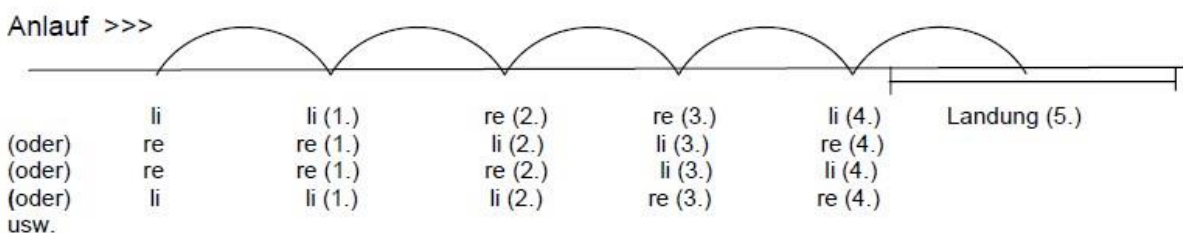
1. Fünfer-Sprunglauf



2. Fünfer-Hop einbeinig (links oder rechts)

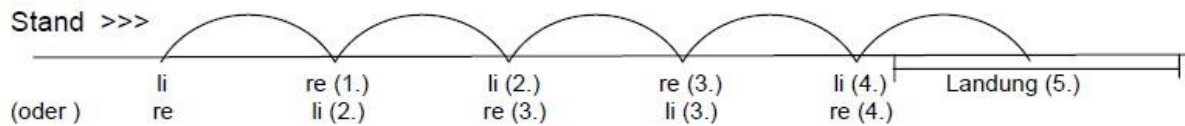


3. Fünfer-Wechselsprung



2.3 502 Fünfer-Sprunglauf aus dem Stand

1. Der 5er Sprunglauf wird aus der Schrittstellung im Stand ausgeführt. Das vordere Bein darf als Auftaktbewegung abgehoben werden.
(Ziel ist es, dass die Athleten 5 Sprünge in Form eines Sprunglaufs absolvieren und im abschließenden Sprung möglichst weit in die Grube springen).



2. Der Startpunkt wird durch Linien in Abständen von je 1m auf dem Boden markiert. Bei Mädchen haben sich Abstände von 7 bis 9 Meter als günstig erwiesen, bei Jungen ca. 9 bis 11 Meter. Der Startpunkt ist jedoch frei wählbar und nicht auf die Abstände 7 bis 11 Meter begrenzt (s. Zeichnung).
Der Startpunkt muss vor Wettkampfbeginn beim Kampfrichter angegeben werden, kann aber während des Wettkampfes (nach Absprache mit den Kampfrichtern) gewechselt werden.

