



Sprungübungen bringen Kraft, Explosivität und Schnelligkeit

# KLEINE SPRÜNGE – GROSSE WIRKUNG

Was tun leidenschaftliche Läufer am liebsten? Laufen natürlich! Absolut verständlich – doch wie wärs ab und zu mit Sprüngen in verschiedenen Formen? Sprünge sorgen für einen kräftigen und dynamischen Fussabdruck – wir zeigen wie.

TEXT: ANDREAS GONSETH UND WILLI FRANK  
FOTOS: ANDREAS GONSETH

**L**aufen bei Wind und Wetter, durch Wald und über Wiesen, tief versunken in der eigenen Gedankenwelt – für viele ist der Laufsport willkommene Ruhezone in einer hektischen Welt. Gleichzeitig bietet das Laufen ein perfektes Herz-Kreislauf-Training und fördert die Gesundheit.

Unsere Füsse sind dabei richtiggehende Schwerarbeiter und Alleskönner: Sie federn unseren Auftritt ab, halten die Balance, gleichen Bodenebenheiten aus und katapultieren uns vom Boden weg. Um all dies zu leisten, müssen die 26 Knochen, 31 Gelenke, 107 Bänder und 33 Muskeln perfekt zusammenspielen. Doch so geduldig uns unsere Füsse stundenlang durch die Gegend tragen, so wenig Beachtung wird ihnen meistens geschenkt. Leider, muss man hinzufügen, denn ambitionierte Läufer wissen, dass regelmässige Fussgymnastik einen wichtigen Schutz vor Überlastungserscheinungen bietet und selbstverständlich zum Laufalltag dazugehören sollte.

## KRÄFTIGE FÜSSE ALS TEMPOMACHER

Kräftige Füsse bieten aber nicht nur Schutz vor Überlastungen, sondern machen das Laufen auch dynamischer und schneller. Eine einfache Möglichkeit, den Fussabdruck zu verbessern und die Fuss- sowie überhaupt die ganze Laufmuskulatur zu stärken, bieten Sprünge in allen Varianten. Für Sportler, die auch im Winter lieber draussen als drinnen trainieren, kann mit Laufsprüngen gar ein eigenständiges Krafttraining ohne Maschinen durchgeführt werden. Sprünge unterstützen die Ökonomisierung des gesamten Bewegungsablaufs, optimieren das neuromuskuläre Zusammenspiel, schulen die Koordination und verbessern die Schnelligkeit. Für Sprungeinsteiger ist bereits Seilspringen eine äusserst laufspezifische und effiziente Übung, die regelmässig ausgeführt eine grosse Wirkung zeigt, selbst wenn es nur einige Minuten vor jedem Lauftraining sind (vergleiche Box Seite 46).

Bewegungswissenschaftler Willi Frank vom Sport-Coaching-Anbieter «MY sport» hat im Folgenden für FIT for LIFE einige einfache Sprungübungen zusammengetragen und erklärt deren Durchführung wie auch Wirkungsweise.

1



## BEIDBEINIG HOCH, RUNTERSTEIGEN

**Ausführung:** Aus hüftbreitem Zweibeinstand Sprung auf kleine Stufe mit Abdruck aus den Füßen heraus. Wieder in Ausgangsposition hinuntersteigen.

**Wiederholungen:** 10 Mal

**Ziel:** Aufwärmen, Koordination, Einstieg ins Training. Förderung Eigenwahrnehmung (Wie gut fühle ich mich? Hält mein Fussgelenk? Kann ich das koordinieren?).

**Bewegungsqualität:** Explosiver Abdruck aus den Füßen heraus.

**Zu beachten:** Stabile, aufrechte Körperposition, kein Einknicken des Oberkörpers.

2



## BEIDBEINIG HOCH, BEIDBEINIG RUNTER

**Ausführung:** Aus hüftbreitem Zweibeinstand Sprung auf kleine Stufe mit Abdruck aus den Füßen. Beidbeinig wieder zurück in Ausgangsposition hüpfen und Übung sofort wiederholen.

**Wiederholungen:** Anfänger: 20–30 Sprünge nonstop,

Fortgeschrittene: Sprünge während 60–120 Sekunden.

**Ziel:** Aufwärmen, Koordination, Einstieg ins Training. Förderung Eigenwahrnehmung. Bewegungsqualität: Explosiver Abdruck aus den Füßen heraus. Sich vornehmen, die Bodenkontaktzeit möglichst kurz zu halten (sich vorstellen, der Boden sei mit glühenden Kohlen übersät).

**Zu beachten:** Die Nonstop-Variante ist eine reaktive Sprungübung, die konzentrische (abbremssende) Anteile enthält, daher sollte sie zu Beginn nur dosiert angewendet werden (maximal 20–30 Sprünge reichen beim ersten Mal). Wer zu schnell und intensiv ins Sprungtraining einsteigt, riskiert Überlastungserscheinungen der Wadenmuskulatur oder der Achillessehne.

## EINBEINIG HOCH, RUNTERSTEIGEN

**Ausführung:** Aus einbeinigem Stand Sprung auf Stufe mit Landung auf gleichem Fuss. Wieder in Ausgangsposition hinuntersteigen.

**Wiederholungen:** 1–2 Serien (5–10 Sprünge pro Bein), abhängig von Qualität der Ausführung.

**Ziel:** Koordination. Minimierung von allfälligen Defiziten in einem Bein (oft ist ein Bein schwächer als das andere).

**Bewegungsqualität:** Abdruck so explosiv wie möglich. Stabile Landung.

**Variante:** Stufenhöhe variieren (aber nicht zu hoch wählen).

**Zu beachten:** Versuchen, die Balance auf der Stufe zu finden (stabilisieren über den Rumpf, kein Einknicken in Knieachse). Bei einzelnen Athleten (nicht so geübt oder nach Verletzung) kann es Sinn machen, die Landung auf einem Fuss mit dem anderen Fuss kurz versetzt unterstützend aufzufangen.

3



## EINBEINIG HOCH, EINBEINIG RUNTER

**Ausführung:** Aus einbeinigem Stand Sprung auf Stufe und nonstop wieder zurück in Ausgangsposition.

**Wiederholungen:** 1–3 Serien (5–10 Sprünge pro Bein), abhängig von Qualität der Ausführung.

**Ziel:** Koordination. Minimierung allfälliges Kraftdefizit.

**Bewegungsqualität:** Abdruck so explosiv wie möglich, kurze Bodenkontaktzeit nach der Landung (sich vorstellen, man würde auf glühenden Kohlen springen).

**Variante:** Stufenhöhe variieren (aber nicht zu hoch wählen).

**Zu beachten:** Stabile, aufrechte Körperposition, kein Einknicken des Oberkörpers. Bei einzelnen Athleten (nicht so geübt oder nach Verletzung) kann es Sinn machen, die Landung mit dem anderen Fuss kurz versetzt unterstützend aufzufangen.

4



5



## NIEDERSPRUNG BEIDBEINIG

**Ausführung:** Im hüftbreiten Stand aufrecht auf einer Stufenhöhe von 20 bis maximal 50 cm stehen. Einen Fuss leicht nach vorne unten führen und sich runterfallen lassen. Bei Bodenkontakt beidbeinig explosiv (wie ein Gummiball) aufspringen und Landung sanft abfedern. Locker wieder auf Stufe hinaufsteigen.

**Wiederholungen:** 1–3 Serien à 5–9 Wiederholungen. Pause zwischen den einzelnen Sprüngen: 2–4 Sekunden, Serienpause: mindestens 90 Sekunden.

**Ziel:** Querschnitts-, Kraft- und Schnellkraftzunahme bei allen Muskelfasertypen, Verbesserung der intramuskulären Koordination.

**Bewegungsqualität:** Dynamisch mit möglichst aktivem Fussabdruck und kürzestmöglicher Bodenkontaktzeit. Stabile Beinachse.

**Variante:** Verschiedene Stufenhöhen (je höher, desto schwieriger und belastender). Zu Beginn Stufe nicht so hoch wählen.

**Zu beachten:** Kein Einknicken der Knie bei der Landung. Unbedingt Pausenlänge von 90 Sekunden einhalten. Stufenhöhen über 50 cm machen keinen Sinn.

6



### Intensive Sprünge erfordern lange Erholungszeit

## DAS WICHTIGSTE ZUM SPRUNGTRAINING

Sprungübungen sind eine gute Methode, um Beine und Füße zu kräftigen, aber auch, um den Dehnungsreflex der Sehnen und des Bindegewebes sowie der neuromuskulären Koordination zu verbessern. Beim Sprungtraining spricht man wahlweise von plyometrischem Training, von Elastizitätstraining, reaktivem Training oder Niedersprungtraining. Sprungtraining ist eine Koppelung aus negativ dynamischen (exzentrischen) und positiv dynamischen (konzentrischen) Übungen. Es werden Momente der Vorinnervation, des Dehnungsreflexes (DVZ Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus) und der elastischen Komponente des Muskels ausgenutzt. Durch ein vielseitiges Sprungtraining kommt es zu einer Querschnitts-, Kraft- und Schnellkraftzunahme bei allen Muskelfasertypen, vor allem aber bei schnellen Fasern (fast twitch-Fasern). Es kommt zu einer Verbesserung der intramuskulären Koordination und zu einem ausgeprägten Kraftgewinn.

Sprungformen gibt es unzählige. Es gibt Sprünge, bei denen man sich aus dem Stand vom Boden wegkatapultiert, aber auch solche, bei denen man von einer Erhöhung runterspringt und sich erst dann wieder wegstösst. Auch eine Aneinanderreihung von Sprüngen wie z. B. beim Springseilen und wechselseitige Sprünge ein- oder zweibeinig eignen sich bestens. Die «kleine» Plyometrie (einfache, variierte Sprungfolgen, Sprun-

gläufe usw. wie in unserer Übungsauswahl) eignet sich in der allgemeinen Vorbereitungszeit und zum «Spritzigmachen» in der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung.

Die «mittlere Plyometrie» (beidbeinige Bank- oder Hürdensprünge) benötigt drei Tage Erholungszeit, die «intensive Plyometrie» (Hochkastensprünge) zehn Tage Regeneration und in der intensivsten Form (Kontrastmethode) sollte man der Muskulatur gar 15 Tage Pause gönnen, bis ein gleichartiges Training wiederholt werden kann. Die langen Erholungswerte bei intensiven Sprungübungen haben damit zu tun, dass die Muskelaktivität massiv erhöht ist. Intensive Sprungtrainings sollten daher nur von geübten Athleten durchgeführt werden, die über eine gute Kraftbasis und gute Rumpfmuskulatur verfügen. Eine weitere Bedingung: Ein ausgiebiges Aufwärmen ist Pflicht.

Für ein kombiniertes Sprung- und Balancetraining eignen sich Skateparks oder auch Spielplätze mit Hindernissen und Stufen. Für einfache Sprünge reicht aber bereits eine Stufe bei einer Treppe. Komplexe und effiziente Sprünge setzen eine gute Technik voraus. Ideal daher, wenn die Laufsprünge in einer Gruppe und unter Beobachtung eines Trainers durchgeführt werden können.



# 7

## STRECKSPRUNG BEIDBEINIG



**Ausführung:** Aus hüftbreiter Hocke (wie ein Skispringer vor dem Absprung) Sprung in maximal mögliche Höhe mit sanfter Landung. Arme können unterstützend mitgenommen werden (aber nicht zwingend nötig).

**Wiederholungen:** 1–3 Serien à 5–9 Wiederholungen. Pause zwischen den einzelnen Sprüngen: 2–4 Sekunden, Serienpause: mindestens 90 Sekunden.

**Ziel:** Querschnitts-, Kraft- und Schnellkraftzunahme bei allen Muskelfasertypen, Verbesserung der intramuskulären Koordination.

**Bewegungsqualität:** Explosiver Abdruck, Hüfte stabilisiert Bewegung (nicht in Hohlkreuzhaltung springen).

**Variante:** Sprung an Wand beidbeinig. Gewünschte Stelle markieren und versuchen, mit der Hand die Markierung zu übertreffen (Hand allenfalls farbig markieren zur besseren Kontrolle). Über die Trainingsdauer hinweg Steigerung beobachten.

**Zu beachten:** Unbedingt die Pausenlänge von 90 Sekunden einhalten.

## STRECKSPRUNG EINBEINIG

# 8

**Ausführung:** Aus hüftbreiter, einbeiniger Hocke Sprung in maximal mögliche Höhe mit sanfter Landung auf dem gleichen Fuss. Arme können mitgenommen werden. Müssen aber nicht.

**Wiederholungen:** 1–3 Serien à 5–9 Wiederholungen. Pause zwischen den einzelnen Sprüngen: 2–4 Sekunden, Serienpause: mindestens 90 Sekunden.

**Ziel:** Querschnitts-, Kraft- und Schnellkraftzunahme bei allen Muskelfasertypen, Verbesserung der intramuskulären Koordination.

**Bewegungsqualität:** Explosiver Abdruck, Hüfte stabilisiert Bewegung (nicht in Hohlkreuzhaltung springen).

**Variante:** Sprung seitlich an Wand einbeinig. Gewünschte Stelle markieren und versuchen, mit der Hand die Markierung zu übertreffen (Hand allenfalls farbig markieren zur besseren Kontrolle). Über die Trainingsdauer hinweg Steigerung beobachten.

**Zu beachten:** Einbeinsprünge sind koordinativ und konditionell anspruchsvoll und eine saubere Bewegungskontrolle ist entscheidend. Bei Knieproblemen ist Vorsicht angezeigt. Unbedingt Pausenlänge von 90 Sekunden einhalten.



### Seilspringen als Basis

## HÜPF MAL WIEDER

Seilspringen in verschiedensten Formen ist die Grundform aller Sprungformen und fördert die laufspezifische Muskulatur sowie auch die Koordination. Beim Seilspringen landet der Fuss automatisch auf dem Fussballen, um die Landung sanft abfedern zu können, wonach er sich mit einem kräftigen Abdruck über die Zehenspitzen wieder vom Boden wegwkatapultieren muss. Genau dies ist auch beim Laufen wünschenswert, damit nicht nur – wie bei vielen Läufern zu beobachten ist – passiv der Aufprall abgefangen wird, sondern so dynamisch und rasch wie möglich ein aktiver Abstoss erfolgt. Springen Sie mit beiden Beinen gleichzeitig, mit einem Bein oder abwechselungsweise mit dem linken und rechten Bein. Als weitere Varianten können Sie sich mit dem Hampelmann, Doppelschwüngen oder Figurenspringen versuchen.

Anfänger springen 20 bis 60 Sekunden und führen eine gleich lange Pause durch. Fortgeschrittene können gut und gerne einige Minuten am Stück springen. Problemlos auch durchführbar als Aufwärmprogramm vor der Laufeinheit oder dazwischen integriert (Springseil um die Hüfte geschlungen beim Laufen).

## KLEINES WELLNESS ABC ...

**DAS ERWARTET SIE**

- 3x Übernachtungen im Zimmer Ihrer Wahl
- 3x ¼-Geniesser-Pension
- 3x Wellness-Basispackage
- 1x Vitalmassage (à 25 Minuten)
- 1x entspannende Kräuterpackung (à 25 Minuten)
- täglich aktiv betreutes Sport- und Entspannungsprogramm
- betreutes Ausflugsprogramm (MO–FR)

Ihre Preise pro Person für 3 Nächte mit einem Vorteil von CHF 30 gültig bis 1. Dezember 2016

- ab CHF 645.– im Zweibettzimmer Nord
- ab CHF 765.– im Zweibettzimmer Süd

**EINZIGARTIGE WELLNESS-OASE WELLNESS-BASIS-PAKET**  
Unsere 3500m² Wellness-Oase steht Ihnen als Hotelgast frei zur Verfügung. Freuen Sie sich auf 320m² Wasserwelt mit Hallen- & Frei-SOLBAD 35°C, Aussen-Sport-Pool 31°C und Aquadom-Sprudelpool 37°C, Saunapark mit 10 Saunen mit separatem Lady's Spa, Fitness- und Gymnastikräume, Squashhalle

**EINZIGARTIGE KULINARIK – ¼-GENIESSER-PENSION**  
In allen Übernachtungspreisen sind unser Frühstücksbuffet, Suppe und Salat zum z'Mittag, Kuchen zum z'Viori und am Abend unserer 5-Gang Auswahlmenü enthalten. Ein einzigartiger Mehrwert, den es so nur bei uns gibt.

**UNSER TIPP FÜR SIE**  
Reisen Sie sonntags oder montags an und verlängern Sie Ihre Wellnessauszeit auf vier Nächte, so profitieren Sie von einem **zusätzlichen Preisvorteil von 120 Franken** pro Person.

www.ermitage.ch  
☎ 033 748 04 30  
welcome@ermitage.ch

Gemeinsam mit dem BEATUS Wellness- & Spa-Hotel, Merfiden (www.beatus.ch) im Besitz der Familien Lutz und Schmid

**ERMITAGE**  
GEMÄSS SCHÖNBUED  
Wellness- & Spa-Hotel