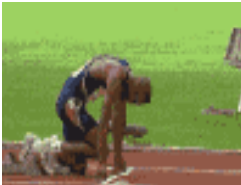




Wie sieht ein guter Tiefstart aus ?

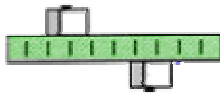


**Gut aufgewärmt
an den Start**

Schnelle Reaktion auf ein Startsignal, die Höchstgeschwindigkeit erreichen
Für einen guten Tiefstart sind einige Voraussetzungen notwendig.

Startübungen erfordern eine gute Vorbereitung. Ist der Körper nicht richtig aufgewärmt, ist die Koordination nicht optimal ab. Das ist aber wichtig für einen schnellen Antritt.

Einstellung des Startblocks



Mittlere Startstellung

Abstand zur Startlinie: eineinhalb bis 2 Fuß
Abstand zwischen den Blöcken: ca. 1 Fuß

Die mittlere Startstellung wird am häufigsten verwendet und ist sowohl für Anfänger/Amateure als auch für Leistungssprinter wegen der gleichmäßigen Gewichtsverteilung auf Arme und Beine wegen des optimalen Kniewinkels sehr günstig.

Der vordere Block ist flacher, der hintere Block steiler einzustellen!

Welches Bein ist vorn - welches hinten ?

In der Regel ist das stärkere Bein (Sprungbein) vorn.

"Auf die Plätze..."



Der Startvorgang wird mit der Einnahme der "Auf die Plätze"-Stellung vorbereitet: Sie bestimmt von der gewählten Startstellung und soll eine optimale Konzentration auf den Startlauf ermöglichen. In dieser Stellung ist der Läufer völlig entspannt. Die Hände sind (ggf. etwas weiter) aufgestützt, die Finger abgespreizt (Daumen zeigen zueinander). Der Schultergürtel befindet sich etwas über der Startlinie

"Fertig ..."



- der Rumpf ist abgesenkt, das Becken steht etwas höher als der Schultergürtel
- der Schultergürtel steht senkrecht über der Startlinie
- gleichmäßige Gewichtsverteilung auf Armen und Beinen
(Vor-)Lage des Körperschwerpunktes
- die Füße werden gegen die Blöcke gedrückt (Vorspannung der Wadenmuskulatur)
- der Kopf ist zum Boden oder leicht nach vorn geneigt

"Los..."

- Verstärken des Drucks der Füße gegen die Blöcke (Streckaktion)

- Lösen sich die Hände vom Boden

Das Anheben des Rumpfes in die Ablaufvorlage verstärkt der Spannung der Beinstrecker. Durch den beginnenden gegengleichen Armschwung löst sich das hintere Bein nach kurzzeitigem intensivem Abdruck vom Block.

Die weitere Spannungsverstärkung durch den Vorschwung des hinteren Beins, durch den Armeinsatz und das Anheben des Rumpfs wird die intensive Streckbewegung ermöglicht. Der Gesamtimpuls bei Abstoß von den Blöcken setzt sich etwa zu 1/3 aus dem Abdruck des hinteren Beins und zu 2/3 aus dem des vorderen zusammen.

Erster Laufschrift

Im Moment des Lösens vom Block bilden das sich abstoßende Bein und der Oberkörper eine Linie.

Der Aufsatz zum erste Schritt erfolgt schnell und flach.

[zurück](#)



[Übersicht](#) | [Unterrichtsmaterialien](#)