



6. Deutscher Talent-Mehrsprung-Cup 2017

Ort: Hannover

Sportstätte: Sportleistungszentrum Hannover,
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 2a, 30169 Hannover

Unterkunft: Jugendherberge Hannover,
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 1, 30169 Hannover

Termin (Vortrag für Trainer): Samstag, 02. Dezember 2017, Beginn: 19.30 Uhr

Termin (Mehrsprung-Cup): Sonntag 03. Dezember 2017, Beginn: 10:30 Uhr

Meldeadresse: Massala Felski, Dürener Straße 458, 50858 Köln

E-Mail: mehrsprung-cup@gmx.de

Für die Meldungen wird keine Organisationsgebühr erhoben; Nachmeldungen sind auch am 03.12. vor Ort noch möglich.

Für alle Teilnehmer/innen und ihre Trainer/innen werden die Kosten für die Unterkunft und Verpflegung in Hannover übernommen.

Veranstalter: Dreisprung-Team des DLV mit freundlicher Unterstützung der Freunde der Leichtathletik

Teilnahmeberechtigung: Athleten und Athletinnen der Klassen U16 (**Jg.02, Jg.03**), U14 (**Jg.04**).

Disziplinen:

- Fünfer Mehrfachsprung aus beliebigem Anlauf (**4 Versuche**)
- 30m fliegend aus beliebigem Anlauf (**2 Versuche; geht nicht in die Wertung ein**)

Einzelwertung: Sieger ist, wer aus beliebigem Anlauf mit 5 Sprüngen (letzter Sprung in die Grube) die größte Weite erzielt (siehe Disziplinbeschreibung). In der Einzelwertung erhalten die 1. bis 3. platzierten Mädchen und Jungen Medaillen und Sachpreise von Decathlon, die 4. bis 8. Platzierten Urkunden.

Beginn der Wettkämpfe: Sonntag 03.12., 10.30 Uhr

Zeitplan

Samstag 02.12.2017

Zeit	Programm
ab 16:00	Treffpunkt in der Halle im Sportleistungszentrum (SLZ) <i>Möglichkeit für die Athleten sich nach der Anreise zu bewegen (Auftakt)</i>
ab 16:15	Beginn Testung A) Anthropometrie + B) (s. Anhang) (SLZ)
18:00	Abendessen in der Jugendherberge (DJH)
19:30	Vortrag/Workshop zum Thema: Lauf- und Sprungmechanik (DJH)
ca.21:30	Ende der Veranstaltung

Sonntag 03.12.2017

Zeit	Programm
Ab 7:00	Frühstück (DJH)

Wettkampf

Zeit	weiblich			männlich		
	Jg.02	Jg.03	Jg.04	Jg.02	Jg.03	Jg.04
ab 09:00	Einlass in die Halle (SLZ) Aufwärmen					
10:20	Begrüßung durch Bundestrainer Dreisprung: Charles Friedek					
10:30	30m fliegend					
11:15	5er Sprung			Tests C) (s. Anhang)		
12:30	Tests C)			5er Sprung		
13:45	Siegerehrung					
14:00	Ende der Veranstaltung					

6. Deutscher Talent-Mehrsprung-Cup 2017

Auch in diesem Jahr sucht der DLV wieder die besten Mehrfachspringer im Bereich der Altersklassen U16 (**Jg.02**, **Jg.03**), und U14 (**Jg.04**). Im Rahmen dieser Veranstaltung lädt das Dreisprung-Team des DLV bereits am Samstag, **02.12.2017** die Trainer aller teilnehmenden Sportler und Interessierte zu einem Vortrag/Workshop, zum Thema „Lauf- und Sprungmechanik“ und anschließender Diskussionsrunde ein.

Horizontalsprünge bilden einen wichtigen Bestandteil einer guten leichtathletischen Grundlagenausbildung und damit ein sinnvolles Trainingsmittel im Basistraining für den Sprung- aber auch den Sprint- und Wurfbereich.

„Ersetzt man den Begriff **Sprungkraft** durch **Streckkraft** der Beine und Hüfte, wird klar, dass selbst Sportarten bzw. Disziplinen, in denen augenscheinlich nicht gesprungen wird, von der Sprungkraft profitieren“(Killing, W., S.7, 2008)

Das Nichtausschöpfen der Entwicklung von Sprungfähigkeiten, stellt eine nicht genutzte Ressource in der Ausbildung junger Athleten dar. Ziel des Mehrsprung-Cups ist es junge Athleten an Horizontalsprünge als Trainingsmittel heranzuführen.

Die drei Erstplatzierten eines Jahrgangs werden in den Mehrsprung-Cup-Kader aufgenommen und mit ihren Heimtrainern zu Lehrgangmaßnahmen eingeladen.

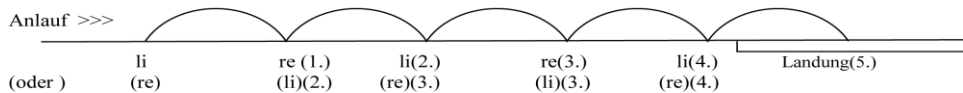
Disziplinbeschreibung: Mehrfachsprung aus beliebigem Anlauf

Die Anlauflänge ist **unbegrenzt**, der Absprung erfolgt aus einer 1,50m langen Absprungzone mit beliebiger Reihenfolge der Fußaufsätze (siehe Abbildung). Auf Grund der verschiedenen Leistungsklassen ist eine Aufteilung in 3 Sprungzonen mit unterschiedlicher Entfernung zum Grubenrand erforderlich. **Sprungzone 1**(16,00m-14,50m), **Sprungzone 2** (14,50m-13,00m) und **Sprungzone 3** (13,00m-11,50m). Die gewählte Sprungzone ist vor dem Wettkampf anzugeben, kann aber innerhalb des Wettkampfes (nach Absprache mit dem Kampfrichter) gewechselt werden.

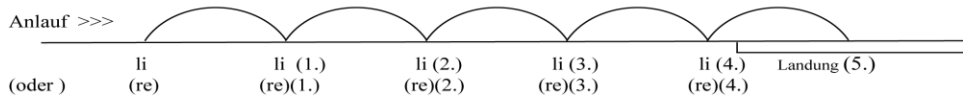


Die Sprungfolge kann verschieden gestaltet werden:

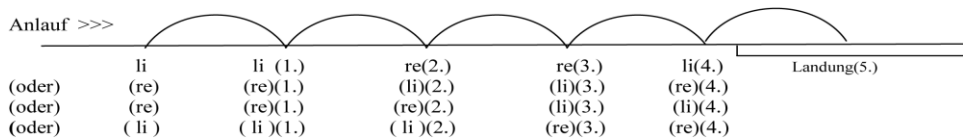
1. Alternative: Fünfer-Sprunglauf



2. Alternative: Fünfer-Hop-einbeinig (links oder rechts)



3. Alternative: Fünfer-Wechselsprung



usw.

Disziplinbeschreibung: 30m fliegend aus beliebigem Anlauf

Der Anlauf ist unbegrenzt, gemessen werden 30m-fliegend in insgesamt 2 Durchgängen.

Ergebnisse 2016: siehe Anhang

Weitere Informationen finden Sie unter: www.deutscher-mehrsprung-cup.de

Quelle: Killing, Wolfgang: Leistungsreserve Springen : Handbuch des Sprungkrafttrainings für alle Sportarten / Wolfgang Killing. - Münster : Philippka, 2008 . - 175 S. : Ill. . - 978-3-89417-167-4

Ergebnisse 2016

weiblich				5er Mehrfachsprung				
Platzierung	Name	Jhg.	Verein	1	2	3	4	Ergebnis
1	Julia Holzmann	'03	TV Ratingen	17,32m	16,15m	16,41m	15,96m	17,32m (MR)
2	Fenja Kothe	'03	TV Ratingen	15,98m	16,28m	16,29m	15,94m	16,29m
3	Shirline Borne	'03	MTG Mannheim	15,69m	15,31m	14,64m	15,03m	15,69m
4	Maja Hülser	'03	SV Spelle	14,99m	15,18m	15,15m	15,40m	15,40m
5	Jessica Drechsler	'03	TSV Zeulenroda	15,28m	15,34m	15,10m	15,14m	15,34m
6	Fehintola Oladejo	'03	MTG Mannheim	14,92m	13,82m	14,39m	14,79m	14,92m
7	Nina Rudolf	'03	TSG Rohrbach	14,83m	14,68m	14,85m	14,55m	14,85m
7	Carolin Lange	'03	VfL Wolfsburg	14,10m	13,70m	13,47m	14,62m	14,62m
9	Ruth Hildebrandt	'03	MTG Mannheim	-	-	14,10m	14,23m	14,23m
10	Nina Seiler	'03		14,08m	14,08m	13,77m	13,73m	14,08m
11	Larissa Weber	'03	TSV Gnarrenburg	13,85m	13,97m	13,81m	13,81m	13,97m
12	Marlene Stöhr	'03	OTB Osnabrück	13,69m	12,23m	-	-	13,69m
13	Alexia Tsivelekidis	'03	SV Spelle	12,90m	12,72m	12,53m	-	12,90m
14	Marisa Huttner	'03	VfL Wolfsburg	12,89m	12,56m	12,53m	12,63m	12,89m
15	Lara Kivrak	'03	SV Spelle					

Platzierung	Name	Jhg.	Verein	1	2	3	4	Ergebnis
1	Elisa Titz	'02	TSV Handschuhshheim	16,77m	16,23m	16,44m	16,88m	16,88m
2	Hannah Zirkler	'02	Unterländer LG	16,75m	16,39m	16,70m	16,52m	16,75m
3	Antonia Melzer	'02	LV 90 Erzgebirge	15,58m	16,16m	15,88m	16,42m	16,42m
4	Ojiewa Mizpah	'02	Berlin	-	16,01m	16,04m	15,54m	16,04m
5	Chiara Helbig	'02	MTG Mannheim	15,88m	15,85m	15,77m	15,66m	15,88m
6	Lara Siemer	'02	TKH Hannover	14,55m	15,61m	15,74m	15,55m	15,74m
7	Lina Wehr	'02	Berlin	15,44m	15,68m	15,38m	15,64m	15,68m
8	Alyssa Ringe	'02	TSV Gnarrenburg	15,28m	15,45m	15,43m	15,68m	15,68m
9	Charleen Schmitz	'02	TV Ratingen	14,12m	15,50m	15,65m	15,48m	15,65m
10	Greta Bauleke	'02	TKH Hannover	14,95m	14,96m	14,88m	15,62m	15,62m
11	Lea Stump	'02	Kevelarer SV	15,50m	15,43m	15,49m	15,43m	15,50m
12	Felicitas Apel	'02	Berlin	-	15,20m	15,29m	15,46m	15,46m
13	Apolline Mekok	'02	TKH Hannover	14,58m	14,22m	15,27m	14,99m	15,27m
14	Sylvia Gerald	'02	VfL Wolfsburg	14,63m	15,21m	14,99m	14,88m	15,21m
15	Anne Gebauer	'02	TKH Hannover	14,48m	14,59m	14,32m	14,51m	14,59m
16	Smilla Kolbe	'02	TKH Hannover	13,83m	14,11m	13,88m	14,43m	14,43m
17	Samira Kaßelmann	'02	SV Spelle	14,36m	14,34m	14,20m	14,27m	14,36m
18	Kim Wendel	'02	Unterländer LG	13,73m	14,09m	13,38m	14,05m	14,09m
19	Jarla Sander	'02	TV Ratingen	13,80m	13,91m	13,82m	13,60m	13,91m
20	Selly Marholz Born	'02	TSV Gnarrenburg	-	12,69m	12,89m	13,08m	13,08m
21	Hannah Wellmann	'02	SV Spelle	12,64m	12,59m	12,90m	12,80m	12,90m
22	Celine Ringe	'02	TSV Gnarrenburg	-	12,76m	12,88m	-	12,88m
23	Nina Rudolf	'02	TSG Rohrbach	-	-	-	-	-

Platzierung		Jhg.	Verein	1	2	3	4	Ergebnis
1	Maryam Möllers	`01	MTG Mannheim	16,73m	17,26m	16,96m	17,00m	17,26m
2	Lara Lehmann	`01	LAC Erdgas Chemnitz	16,32m	16,24m	16,75m	16,15m	16,75m
3	Emma Wette	`01	Berlin	15,73m	16,54m	16,55m	16,56m	16,56m
4	Anna Holzmann	`01	TV Ratingen	15,36m	15,25m	15,34m	15,85m	15,85m
5	Sina Baumert	`01	Unterländer LG	15,06m	15,50m	15,12m	15,58m	15,58m
6	Jasmin Geiger	`01	MTG Mannheim	15,31m	15,53m	15,33m	15,57m	15,57m
7	Lisa Sirch	`01	VfL Buchloe	15,10m	15,14m	15,30m	15,36m	15,36m
8	Zoe Baumann	`01	Berlin	14,88m	15,03m	15,08m	14,99m	15,08m
9	Hannah Kernbach	`01	TKH Hannover	14,27m	14,14m	14,08m	14,34m	14,34m

männlich			Verein	Ser Mehrfachsprung				
Platzierung	Name	Jhg.	TSV Bemerode	1	2	3	4	Ergebnis
1	Maximilian Karsten	`03	VfL Wolfsburg	-	14,49m	16,07m	14,97m	16,07m
2	Johann Beuter	`03	TSG Rohrbach	13,95m	13,74m	13,95m	14,17m	14,17m

Platzierung	Name	Jhg.	Verein	1	2	3	4	Ergebnis
1	Kevin Brucha	`02	LC Jena	19,57m	-	-	19,38m	19,57m (MR)
2	Jonas Lemser	`02	LC Jena	18,36m	-	-	18,58m	18,58m
3	Tom Seierenburg	`02	OTB Osnabrück	17,01m	17,04m	16,63m	16,62m	17,04m
4	Jordan Gorden	`02	OTB Osnabrück	-	-	-	-	-

Platzierung	Name	Jhg.	Verein	1	2	3	4	Ergebnis
1	Nicklas Sammet	`01	MTG Mannheim	20,67m	20,54m	20,49m	20,90m	20,90m
2	Tim Kuhn	`01	SV Vorwärts Zwickau	20,09m	19,80m	18,74m	19,23m	20,09m
3	Nick Schmahl	`01	TSV Heiligenhafen	19,08m	18,94m	19,04m	19,39m	19,39m
4	Mathis Hager	`01	TSG Rohrbach	18,43m	18,97m	19,04m	19,14m	19,14m
5	Hannes Greiling	`01	LAC Erdgas Chemnitz	19,02m	18,26m	18,41m	18,62m	19,02m
6	Adrian Büning	`01	LN Nütterden	18,82m	19,00m	18,88m	18,75m	19,00m
7	Jil Maurice Gorzawsky	`01	Kirchheimer SC	18,38m	18,64m	17,93m	18,63m	18,64m

Testungen

A) Anthropometrie/Gewicht

Körperhöhe

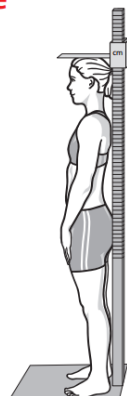
Anthropometrie

Die Bestimmung der Körperhöhe erfolgt in aufrechter Haltung. Rücken, Gesäß und Fersen haben Kontakt zur Wand bzw. zum Messstab. Die Füße sind geschlossen und die Fußspitzen zeigen nach vorne. Der Blick muss nach vorne gerichtet sein, sodass Ohr und Auge auf einer waagerechten Linie liegen. Der Sportler soll angehalten werden, tief einzuatmen und während der Messung die Luft kurz anzuhalten. Schließlich muss ein Kopfbrett mit leichtem Druck auf den Scheitel des Kopfes geführt werden, sodass die Kopfbehhaarung keinen Einfluss auf die gemessene Körperhöhe hat.

- Die Messung sollte möglichst morgens durchgeführt werden.
- Die Messung wird ohne Schuhe durchgeführt.

Abstand vom Scheitel bis zum Boden in Zentimeter (z.B. 171,4 cm)

- 1
- 10 Personen ca. 5 Minuten
- Messstab, Stadiometer



Sitzhöhe

Anthropometrie

Die Bestimmung der Sitzhöhe erfolgt in aufrechter, sitzender Haltung. Der Rücken muss Kontakt zur Wand bzw. zum Messstab haben, ohne dass der Sportler sich anlehnt. Hüft- und Kniegelenke sind im rechten Winkel, wobei die Oberschenkel geschlossen auf der Sitzfläche aufliegen müssen. Der Hocker/Kasten sollte so hoch sein, dass die Füße den Boden nicht berühren können. Der Blick muss nach vorne gerichtet sein, sodass Ohr und Auge auf einer waagerechten Linie liegen. Der Sportler sollte angehalten werden, tief einzuatmen und während der Messung die Luft kurz anzuhalten. Schließlich muss ein Kopfbrett mit leichtem Druck auf den Scheitel des Kopfes geführt werden, sodass die Kopfbehhaarung keinen Einfluss auf die gemessene Sitzhöhe hat.

- Die Messung sollte möglichst morgens durchgeführt werden.

Abstand vom Scheitel bis zum Hocker/Kasten in Zentimeter (z.B. 91,4 cm)

- 1
- 10 Personen ca. 5 Minuten
- Messstab, Stadiometer



Körpermasse

Anthropometrie

Die Bestimmung der Körpermasse erfolgt ohne Schuhe und in möglichst geringer Bekleidung. Der Sportler stellt sich in aufrechter Haltung ruhig auf die Waage.

- Die Messung sollte möglichst morgens durchgeführt werden.
- Unmittelbar vor der Messung sollte nichts gegessen oder getrunken werden.



Körpermasse in kg (z.B. 64,5 kg)

1
10 Personen ca. 5 Minuten
abgeschlossener Raum oder Sichtschutz, geeichte Waage mit einer Genauigkeit von 0,1kg

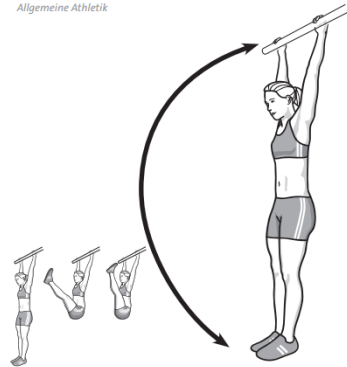
B) Rumpfkraft

Aufroller

Allgemeine Athletik

Das Ziel besteht darin, eine möglichst hohe Anzahl an gültigen Aufrollern zu erreichen. Dazu hängt der Sportler an einem Reck (alternativ Kletterzugstange für Sprossenwand) und versucht mit den Füßen die Reckstange wiederholend zu berühren. Übermäßige Schwingbewegungen im Hang müssen vermieden werden und die Beine sollen ruhig und kontrolliert abgelenken werden, um ein Schaukeln zu verhindern. Der Testleiter zählt laut mit.

- 1 Versuch
- kurze Bekleidung
- ohne Schuh
- ungültige Versuche:
 - keine Reckstangenberührung
 - übermäßiges Schwungholen
 - übermäßige Schaukelbewegung



Anzahl der gültigen Aufroller (z.B.: 23)

1
2 Minuten
Reckstange oder Sprossenwandaufsatz

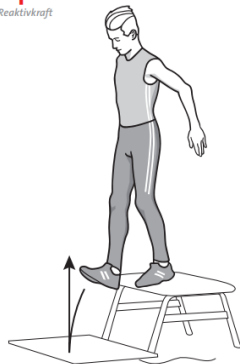
C) Sprung

Drop Jump

Azyklische Schnelligkeit, Reaktivkraft

Das Ziel besteht darin, einen beidseitigen Niederhochsprung so schnell und so hoch wie möglich durchzuführen. Dabei steht der Sportler auf einem 40cm Podest (z.B. Hocker). Aufgabe ist es sich vom Podest fallen zu lassen und nicht herbeizuspringen. Es sollte eine hohe Vorspannung im Rumpf und in den Beinen aufgebaut werden, um ein nachgeben in den Gelenken zu minimieren. Die Instruktion „Stell Dir vor die Wassplatte ist heiß und Du willst ein Hindernis überspringen“ verstärkt diese Aufgabe. Die Arme sollen den Abprung als Schwungelemente unterstützen. Wichtig ist, dass der Athlet nicht nach vorn abspringt, sondern nach oben und wieder in gestreckter Position auf der Platte landet.

- 2 Versuche
- Fester, ebener Untergrund (kein Schwingboden)
- Pause: mindestens 20 Sekunden zwischen den Sprüngen
- Kurze Bekleidung und feste Turnschuhe
- Gewertet wird der beste Versuch mit der höchsten Effizienz
- Ungültige Versuche: Anhocken der Beine zur Landung, Sportler landet nicht vollständig auf der Platte



Stütz- und Flugzeit in Millisekunden, Effizienz (Flugzeit t_f / Stützzeit t_s)

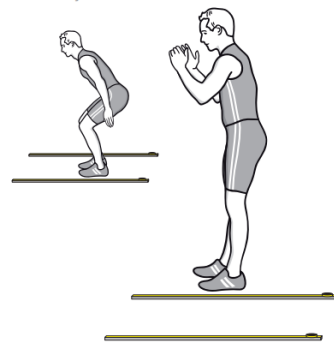
1
für 2 Personen ca. 1,5 Minuten
40cm Podest (Hocker), Kontaktplatte, Messbox, Personal, Rechner mit Software, Stuhl, Tisch

Countermovement Jump (CMJ)

Schnellkraft

Das Ziel besteht darin, aus dem Stand so hoch wie möglich zu springen. Der Athlet steht in einem etwa hüftbreiten Stand und springt über eine individuell optimale Aushubbewegung mit beiden Beinen vertikal nach oben. Dabei sollen die Arme als Schwungelemente genutzt werden. Die Landung erfolgt in gestreckter Position ohne Anhocken der Beine.

- 2 Versuche
- Fester, ebener Untergrund (kein Schwingboden)
- Pause: mindestens 20 Sekunden zwischen den Sprüngen
- Kurze Bekleidung und feste Turnschuhe
- Gewertet wird der höhere der beiden Versuche
- Ungültige Versuche:
 - Anhocken der Beine zur Landung



Flughöhe in Zentimeter (z.B. 56,3 cm)

1
für 10 Personen ca. 6 Minuten
Opto Jump System (1m), Stuhl, Tisch




10er Hopping

Stiffness, Reaktivkraft

Das Ziel besteht darin 10 Fußgelenkssprünge auf der Stelle zu machen und dabei so schnell und so hoch wie möglich zu springen. Die Arme sind in der Hüfte abgestützt und dürfen nicht als Schwungelemente genutzt werden. Der Sportler beginnt und endet mit dem Springen auf Signal des Testleiters und versucht nicht nach vorn oder hinten zu springen. Es sollte eine hohe Vorspannung im Rumpf und in den Beinen aufgebaut werden, um ein nachgeben in den Gelenken zu minimieren. Die Instruktion sollte sein: „Stell Dir vor, der Boden ist heiß und Du willst springen wie ein Flummi!“

- 1 Versuch
- Fester, ebener Untergrund (kein Schwingboden)
- Kurze Bekleidung und feste Turnschuh
- Für ein verlässliches Messergebnis sollten 12-14 Sprünge durchgeführt werden
- Ungültige Versuche
 - Anhocken der Beine zur Landung

 Stütz- & Flugzeit in Millisekunden (z.B. 131 ms und 641 ms), Effizienz (z.B. 2,13)

-  1
-  für 10 Personen ca. 8 Minuten
-  Opto Jump System (1m), Stuhl, Tisch

