



SPRINT CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Blockstart, Antrittsphase und die Armarbeit, die dich auf 100 bis 400 Metern schneller macht.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Mittel**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Sprintspikes	Hoch	Starre Platte ohne Fersenpolster, Dornen bis 6 mm – gebaut für reines Vorfußlaufen.
Startblock	Hoch	Pedalabstand mittel einstellen (30–50 cm) – im Schnitt schneller als eng oder weit gestellte Blöcke.
Carbon-Platte	Niedrig	Rund 0,4–0,6 % Zeitgewinn – ein Feinschliff, der erst wirkt, wenn die Grundtechnik sitzt.

2. DEINE DISTANZ

Wichtigkeit: **Mittel**

DISTANZ	ANFORDERUNG	TAKTIK
100 m	Reiner Antritt + Topspeed	Block und Antrittsphase entscheiden, echter Topspeed folgt erst zwischen 50 und 80 m.
200 m	+ Kurventechnik	Becken in Laufrichtung rotieren, Oberkörper aufrecht – kein seitliches Lehnen. Kostet selbst Weltklasse rund 0,10–0,20 s.
400 m	+ Säuretoleranz	Erste 200 m bei rund 93 % statt 98 % der Bestzeit angehen – auf der Zielgeraden Form halten statt neu beschleunigen.

3. BLOCKSTART-RITUAL

Wichtigkeit: **Hoch**

VOR JEDEM START

- Steigerungsläufe zuerst:** 4–6 Läufe über 60–80 m von locker auf schnell steigern – nie sofort Vollgas geben.
- Block mittig einstellen:** Vorderes Pedal ca. 60 cm, hinteres ca. 90 cm von der Linie, Pedalwinkel etwa 45 Grad.
- Niedrig herauskommen:** Die ersten 3–4 Schritte aus dem Block kurz und vorgelehnt halten – nicht zu früh aufrichten.

4. OBERSCHENKELRÜCKSEITE SCHÜTZEN

Wichtigkeit: **Hoch**

- Häufigste Verletzung:** Rund 31 % aller Verletzungen bei Elite-Sprintern betreffen die Oberschenkelrückseite – meist bei Vollgas, nicht beim lockeren Einlaufen.
- Nordic Hamstring Curls:** Senken das Verletzungsrisiko nachweislich um rund 51 % – 2 bis 3 Sätze, ein- bis zweimal pro Woche.
- Nie kalt starten:** Dynamisches Aufwärmen vor jeder Einheit – kein Vollgas auf kalte Muskulatur.
- Stufenweise steigern:** Volumen und Intensität über Wochen aufbauen, Warnsignale sofort ernst nehmen.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: KURZ UND DRUCKVOLL ANTRETEN

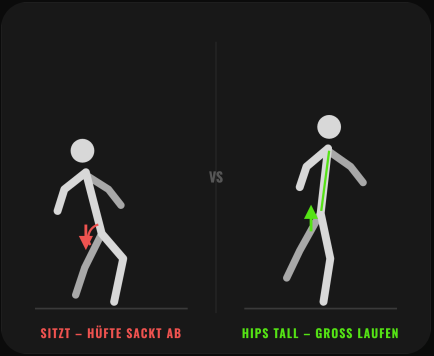
Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Große, ausholende erste Schritte fühlen sich schnell an, bremsen aber die eigentliche Beschleunigung.

Tipp: Die ersten 3–5 Schritte kurz und druckvoll setzen, Oberkörper bewusst vorgelehnt (Vorlage) – der Schienbeinwinkel öffnet sich von selbst bis fast senkrecht.

FAKTOR 2: HÜFTE HOCH BEI TOPSPEED

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Eine absackende Hüfte bei Topspeed verlängert die Bodenkontaktzeit und frisst genau die Kraft, die dich schnell macht.

Tipp: Hüfte hoch und neutral halten, Knie vorn und hoch führen (Frontside-Mechanik), Fuß aktiv unter dem Körper nach unten-hinten ziehen (Swing-Pull) – bei nur 80 ms Bodenkontakt zählt jede Millisekunde.

FAKTOR 3: ARME GEGENGLEICH UND KOMPAKT

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Passive oder hektisch schlenkernde Arme bringen die exakt getaktete Beinarbeit aus dem Rhythmus.

Tipp: Ellbogenwinkel rund 90°, Hände von Kinn- bis Hüfthöhe führen, exakt gegengleich zu den Beinen – kein Kreuzen vor dem Körper.



PRO-TIPP: Die Antrittsphase entscheidet mehr, als sie sich anfühlt: Wer die ersten 3–5 Schritte kurz und druckvoll setzt, baut einen Vorsprung auf, den Topspeed allein kaum wieder einholt. Technik vor Tempo – von Schritt eins an.