



WEITSPRUNG CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – der flache Absprungwinkel, ein konstanter Anlauf und die Landung, die locker 20 bis 30 cm entscheidet.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Mittel**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Laufschuhe	Mittel	Reichen völlig, bis Anlauf und Absprung regelmäßig mit Tempo laufen – Spikes kommen danach.
Weitsprung-Spikes	Hoch	Mehr Fersendämpfung, oft ein Mittelfuß-Riemen für den Impakt – besser als Sprintspikes.
Sprunganlage	Mittel	Anlaufbahn mind. 40 m, Balken nur 1,22 × 0,34 m – vor dem ersten Vollanlauf in Ruhe ansehen.

2. DIE 3 FLUGSTILE

Wichtigkeit: **Mittel**

STIL	MERKMAL
Hocke	Beine Richtung Zehenspitzen anziehen – einfachste Technik, guter Einstieg in die Flugphase.
Hangstil	Beide Beine gestreckt, keine aktive Bewegung – stabiler, für die meisten der beste Zielstil.
Schrittweitsprung	Anspruchsvollste Variante mit mehreren Schwebephasen – erst mit sicherer Basis probieren.

3. DER ANLAUF: DEIN FUNDAMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

VOR DEM ABSPRUNG

- Schrittzahl finden:** 10 bis 14 Schritte reichen für Einsteiger – mehrere Wiederholungen mit gleichem Starttempo zeigen deine natürliche Marke.
- Gleichmäßig beschleunigen:** Kein explosiver Sprintstart, sondern kontrollierte Beschleunigung bis zum Balken – Kontrolle schlägt Maximaltempo.
- Kontrollmarke nutzen:** Eine Zwischenmarke 6 Schritte vor dem Balken zeigt, ob der Rhythmus stabil ist – die letzten Schritte laufen dann fast automatisch.
- Vorletzten Schritt nutzen:** Länger und flach aufgesetzt senkt er den Schwerpunkt und bereitet den kürzeren, aktiven Absprungschritt vor.

4. REGELN, FEHLER & SICHERHEIT

Wichtigkeit: **Mittel**

- Foul & Messung verstehen:** Der Plastilin-Indikator macht jedes Übertreten sichtbar; gemessen wird immer zum nächstgelegenen Abdruck im Sand.
- Windregel kennen:** Ab 2,0 m/s Rückenwind zählt ein Sprung nicht mehr für Rekordlisten, bleibt aber für den Wettkampfsieg gültig.
- Blick korrigieren:** Nicht auf den Balken schauen – der trainierten Kontrollmarke vertrauen, sonst verändern sich Schrittlänge und Rhythmus.
- Sprunggelenk schützen:** Rund 23 % aller Weitsprung-Verletzungen betreffen das Sprunggelenk – kontrolliertes Kniebeugen bei der Landung senkt das Risiko.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: FLACH ABSPRINGEN, NICHT HOCH

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Der optimale Absprungwinkel liegt bei 18–22°, nicht bei 45° – die Landefläche liegt tiefer als der Balken, und Steilheit kostet Tempo.

Tipp: Fuß aktiv und leicht vor dem Körperschwerpunkt setzen statt passiv landen zu lassen – das verkürzt den Bodenkontakt.

FAKTOR 2: 120 MILLISEKUNDEN ZÄHLEN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Der Bodenkontakt am Balken dauert nur rund 120 ms, dabei hält das Absprungbein kurzzeitig dem 7- bis 12-Fachen des Körpergewichts stand.

Tipp: Diese Zeit lässt keinen Raum für Korrekturen – Technik muss vorher automatisiert sein, gezieltes Sprunggelenk- und Beinkrafttraining ist Pflicht.

FAKTOR 3: LANDUNG AKTIV EINLEITEN

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Eine schlechte Landung kostet locker 20–30 cm – mehr, als monatelanges Tempotraining an Weite bringt.

Tipp: Kurz vor dem Aufsetzen beide Beine strecken, Fersen voraus, Hüfte aktiv zum Aufsetzpunkt schieben und die Knie kontrolliert beugen.



PRO-TIPP: Eine perfekte Landung rettet mehr Zentimeter als ein hartes Zusatztraining beim Anlauf. Übe sie isoliert aus kurzem Anlauf – die Landetechnik ist der günstigste Weitengewinn, den es im Weitsprung gibt.