

Margot Niessen, Annelie Jürgens & Ulrich Hartmann

Sprünge einer neuen Generation – Beobachtungen und Entwicklungen im Elite Dreisprung der Männer

Summary

During the last 20 years there were a total of 10 regular jumps beyond 18 m in elite male triple jumping (TJ), five of them by two triple jumpers in 2015 alone. With 18.21 m C. Taylor (USA) scored the second-best ever-achieved distance behind J. Edwards' (GBR) world record (WR) jump of 18.29 m. The aim of this report is to reveal and explain observations and developments on motion techniques, training philosophies and jumping styles of the world's best 18 m TJ. In addition a classification of German national elite TJ will be given followed by expectations and requirements for specific training and finally recommendations for further research will be made.

Zusammenfassung

In den letzten 20 Jahren gab es insgesamt 10 reguläre Sprünge über 18 m im männlichen Elite Dreisprung (TJ), fünf davon durch zwei Dreispringer im Jahr 2015. Mit 18,21 m erzielte C. Taylor (USA) die zweitbeste jemals erreichte Sprungweite nach J. Edwards (GBR) Weltrekord (WR)-Sprung von 18,29 m. Ziel des Beitrags ist es, Beobachtungen und Entwicklungen zu Bewegungstechniken, Trainingsphilosophien und Sprungstilen der weltbesten 18-m-TJ aufzuzeigen und zu erläutern. Des Weiteren werden eine Einordnung nationaler Elite-TJ vorgenommen sowie Erwartungen und Forderungen an das Training im TJ und die Wissenschaft formuliert.

Schlagworte: Dreisprung, Bewegungstechnik, Training