



8. Deutscher Talent-Mehrsprung-Cup 2019

Ort: Köln

Sportstätte: Leichtathletikzentrum (LAZ) der Deutschen Sporthochschule Köln,
Am Sportpark Müngersdorf 6, 50933 Köln

Unterkunft: Jugendherberge Köln „Pathpoint“ Backpacker Hostel,
Allerheiligenstraße 15, 50668 Köln

(Da die Unterkunft im Zentrum von Köln liegt, empfehlen wir für alle die mit dem PKW anreisen, die kostenfreien Parkplätze an der Sportstätte zu nutzen und mit der Bahn zur Unterkunft zu fahren)

Termin (Vortrag für Trainer): Freitag, 06. Dezember 2019, Beginn: 19.30 Uhr

Termin (Mehrsprung-Cup): Samstag 07. Dezember 2019, 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 **06. und 07.12.** vor Ort noch möglich.

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

Veranstalter: Leichtathletik Team der Deutschen Sporthochschule Köln in Kooperation mit dem Dreisprung-Team des DLV und freundlicher Unterstützung der Freunde der Leichtathletik

Teilnahmeberechtigung: Athleten und Athletinnen der Klassen U16 (**Jg.04, Jg.05**), U14 (**Jg.06**).

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: Samstag 07.12., 10.30 Uhr

Zeitplan

Freitag 06.12.2019

Zeit	Programm
ab 16:00	Treffpunkt in der Halle im Leichtathletikzentrum (LAZ) <i>Möglichkeit für die Athleten sich nach der Anreise zu bewegen (Auftakt)</i>
18:00	Abendessen im Sportpark Müngersdorf
19:30	Vortrag/Workshop zum Thema: Lauf- und Sprungmechanik (LAZ)
ca.21:30	Ende der Veranstaltung

Samstag 07.12.2019

Zeit	Programm
Ab 7:00	Frühstück (JH)

Wettkampf

Zeit	weiblich			männlich		
	Jg.04	Jg.05	Jg.06	Jg.04	Jg.05	Jg.06
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					
12:30				5er Sprung		
13:45	Siegerehrung					
14:00	Ende der Veranstaltung					

8. Deutscher Talent-Mehrsprung-Cup 2019

Auch in diesem Jahr werden wieder die besten Mehrfachspringer im Bereich der Altersklassen U16 (**Jg.04, Jg.05**), und U14 (**Jg.06**). Im Rahmen dieser Veranstaltung lädt das Leichtathletik Team der Deutschen Sporthochschule zusammen mit dem Dreisprung-Team des DLV bereits am Freitag, **06.12.2019** 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 Lehrgangsmaßnahmen eingeladen.

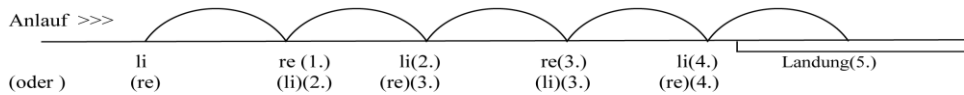
Disziplinbeschreibung: Mehrfachsprung aus beliebigem Anlauf

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.

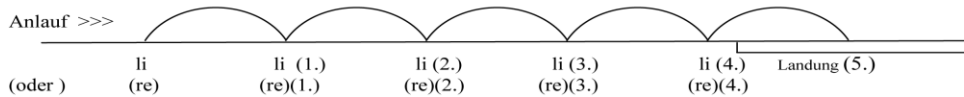


Die Sprungfolge kann verschieden gestaltet werden:

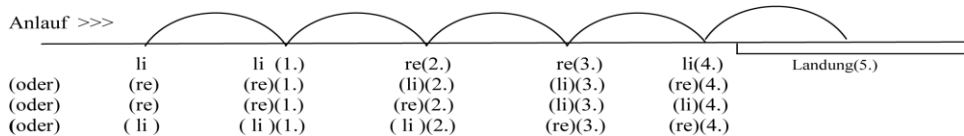
1. Alternative: Fünfer-Sprunglauf



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 2018: 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 2018

weiblich			30m fliegend		Ser Mehrfachsprung						
Nr.	Name	Jahrgang	Verein	1.	2.	1.	2.	3.	4.	Ergebnis	Platz
1	Holly Okuku	2005	GSV Eintracht Baunatal	3,46	3,39	x	x	17,18m	x	17,18m	1.
2	Sarah Michelle Leichsenring	2005	LV 90 Erzgebirge	3,47	3,61	15,48m	15,56m	16,11m	16,20m	16,20m	2.
3	Aliena Thiele	2005	Heddesheim	3,67	x	15,35m	15,29m	15,82m	15,55m	15,82m	3.
4	Sarah Rittersdorf	2005	ASV Erfurt	3,72	3,75	15,61m	15,01m	15,00m	15,70m	15,70m	4.
5	Leyla Cicek	2005	MTG Mannheim	3,76	x	14,29m	14,45m	14,93m	15,47m	15,47m	5.
6	Finja Krug	2005	GSV Eintracht Baunatal	3,9	3,91	15,34m	15,07m	15,27m	x	15,34m	6.
7	Nora Fricke	2005	ASV Erfurt	3,76	3,77	14,99m	14,90m	14,80m	14,93m	14,99m	7.
8	Lina Gottwald	2005	LG Braunschweig	4,11	4,23	13,68m	14,22m	14,88m	14,86m	14,88m	8.
9	Erin Chinamere	2005	MTG Mannheim	3,90	x	14,47m	14,78m	14,88m	14,67m	14,88m	9.
10	Oda Bröckling	2005	TSV 1887 Schloß Neuhaus	3,91	3,95	14,13m	14,08m	14,84m	14,58m	14,84m	10.
11	Mia Kirchner	2006	ASV Erfurt	3,73	3,88	14,41m	14,32m	14,56m	14,43m	14,56m	11.
12	Pia Busse	2005	VfL Lönningen	3,68	3,75	14,10m	13,38m	13,79m	14,23m	14,23m	12.
13	Katharina Willms	2005	VfL Lönningen	3,87	3,87	13,99m	13,73m	13,62m	14,05m	14,05m	13.

weiblich			30m fliegend		Ser Mehrfachsprung						
Nr.	Name	Jahrgang	Verein	1.	2.	1.	2.	3.	4.	Ergebnis	Platz
1	Marie Herre	2004	Erfurter LAC	3,83	3,71	16,68m	17,00m	x	17,09m	17,09m	1.
2	Lya Krömer	2004	Heddesheim	3,71	x	15,15m	16,17m	16,75m	16,32m	16,75m	2.
3	Emeliy Pischke	2004	TKJ Sastedt	3,75	3,72	15,91m	15,33m	15,25m	16,04m	16,04m	3.
4	Emma Kubitzka	2004	TSG Rohrbach	3,75	x	15,76m	15,94m	15,63m	16,00m	16,00m	4.
5	Lara Gloger	2004	WSSV Suhl	3,89	3,88	15,02m	15,25m	15,46m	15,53m	15,53m	5.
6	Lara Leuschke	2004	LSV Pirna	3,76	3,77	15,09m	14,88m	15,02m	14,96m	15,09m	6.
7	Fiona Trautrim	2004	SV Vorwärts Zwickau	3,72	3,74	15,05m	14,58m	14,86m	14,76m	15,05m	7.
8	Hannah Rieber	2004	TSG Rohrbach	3,99	x	14,11m	14,00m	14,48m	x	14,48m	8.
9	Maleen Klee	2004	LAZ Soest	3,82	3,82	14,35m	13,97m	14,38m	14,34m	14,38m	9.
10	Marie Göllner	2004	TV Ratingen	4,01	4,00	x	14,01m	13,90m	14,06m	14,06m	10.

weiblich			30m fliegend		Ser Mehrfachsprung						
Nr.	Name	Jahrgang	Verein	1.	2.	1.	2.	3.	4.	Ergebnis	Platz
1	Julia Holzmann	2003	TV Ratingen	3,56	3,50	17,60m	17,63m	17,68m	x	17,68m	1.
2	Fehintola Oladejo	2003	MTG Mannheim	3,53	x	17,20m	16,90m	17,47m	17,35m	17,47m	2.
3	Julia Hinsel	2003	LG Fichte-Elsev-Kabel	3,65	3,62	16,28m	16,55m	16,82m	16,35m	16,82m	3.
4	Emely Kühn	2003	MTV Hondelage	3,71	3,62	15,19m	14,99m	15,06m	15,14m	15,19m	4.
5	Maika Schubert	2003	LSV Pirna	3,93	3,93	14,68m	14,62m	14,18m	14,29m	14,68m	5.

weiblich			30m fliegend		Ser Mehrfachsprung						
Nr.	Name	Jahrgang	Verein	1.	2.	1.	2.	3.	4.	Ergebnis	Platz
1	Mara Fricke	2008	ASV Erfurt	4,23	x	13,30m	12,94m	13,50m	13,21m	13,50m	1.

weiblich			30m fliegend		Ser Mehrfachsprung						
Nr.	Name	Jahrgang	Verein	1.	2.	1.	2.	3.	4.	Ergebnis	Platz
1	Nele Engelke	2007	ASV Erfurt	4,19	4,27	13,45m	13,67m	13,55m	13,68m	13,68m	1.

männlich			30m fliegend		Ser Mehrfachsprung						
Nr.	Name	Jahrgang	Verein	1.	2.	1.	2.	3.	4.	Ergebnis	Platz
1	Steven Freund	2005	LAC Erdgas Chemnitz	3,59	3,66	17,55m	17,12m	17,51m	17,20m	17,55m	1.
2	Nils Klee	2005	LAZ Soest	3,87	3,89	14,83m	15,01m	14,72m	14,78m	15,01m	2.

männlich			30m fliegend		Ser Mehrfachsprung						
Nr.	Name	Jahrgang	Verein	1.	2.	1.	2.	3.	4.	Ergebnis	Platz
1	Jonathan Titz	2004	TSG Rohrbach	3,41	x	17,06m	17,51m	17,72m	18,01m	18,01m	1.
2	Sven Müller	2004	TSG Friedrichsdorf	3,34	3,38	17,79m	17,68m	17,67m	17,23m	17,79m	2.
3	Finn Rieber	2004	TSG Rohrbach	3,39	x	17,29m	17,56m	17,79m	17,01m	17,79m	3.
4	Finn Friedrich	2004	WSSV Suhl	3,51	3,57	17,59m	x	17,18m	17,21m	17,59m	4.
5	Dillon Haris	2004	MTG Mannheim	3,47	x	17,19m	17,24m	17,45m	17,83m	17,45m	5.
6	Tim Dückting	2004	TSV 1887 Schloß Neuhaus	3,57	3,56	15,37m	15,5m	15,78m	15,81m	15,81m	6.

männlich			30m fliegend		Ser Mehrfachsprung						
Nr.	Name	Jahrgang	Verein	1.	2.	1.	2.	3.	4.	Ergebnis	Platz
1	Lukas Lieps	2003	Erfurter LAC	3,25	3,24	18,64m	18,06m	18,14m	18,68m	18,68m	1.
2	Thorben Gottwald	2003	LG Braunschweig	3,29	3,37	18,64m	18,46m	18,44m	18,38m	18,64m	2.
3	Malte Güth	2003	Erfurter LAC	3,19	3,18	18,19m	18,02m	17,84m	17,92m	18,02m	3.
4	Alexander Ries	2003	MTV Kronberg Leichtathletik	3,41	3,39	17,66m	17,52m	17,59m	17,82m	17,82m	4.
5	Eric Leypold	2003	Erfurter LAC	3,39	3,40	17,58m	17,77m	x	17,26m	17,77m	5.
6	Vincent Zachert	2003	Erfurter LAC	3,31	3,30	16,66m	16,20m	16,73m	x	16,73m	6.