



## 9. Deutscher Talent-Mehrsprung-Cup 2022

**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):** Freitag, 16. Dezember 2022, Beginn: 19.30 Uhr

**Termin (Mehrsprung-Cup):** Samstag, 17. Dezember 2022, Beginn: 10:30 Uhr

**Meldeadresse:** Massala Felski, Parkstraße 19, 48529 Nordhorn

E-Mail: [mehrsprung-cup@gmx.de](mailto:mehrsprung-cup@gmx.de)

Für die Meldungen wird keine Organisationsgebühr erhoben; Nachmeldungen sind auch am **16. und 17.12.** 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.07, Jg.08**), U14 (**Jg.09**).

**Disziplinen:**

- o Fünfer Mehrfachsprung aus beliebigem Anlauf (**4 Versuche**)
- o 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 17.12., 10.30 Uhr

### Zeitplan

#### Freitag 16.12.2022

Zeit	Programm
<b>ab 16:00</b>	Treffpunkt in der Halle im Sportleistungszentrum (SLZ) <i>Möglichkeit für die Athleten sich nach der Anreise zu bewegen (Auftakt)</i>
<b>18:00</b>	Abendessen in der Jugendherberge (DJH)
<b>19:30</b>	Vortrag/Workshop zum Thema: Die Ressource Sprung im Nachwuchstraining (DJH)
<b>ca.21:30</b>	Ende der Veranstaltung

#### Samstag 17.12.2022

Zeit	Programm
<b>Ab 7:00</b>	Frühstück (DJH)

#### Wettkampf

Zeit	weiblich			männlich		
	Jg.07	Jg.08	Jg.09	Jg.07	Jg.08	Jg.09
<b>ab 09:00</b>	Einlass in die Halle (SLZ) Aufwärmen					
<b>10:20</b>	Begrüßung durch Bundestrainer Dreisprung: Charles Friedek					
<b>10:30</b>	30m fliegend					
<b>11:15</b>	5er Sprung					
<b>12:30</b>				5er Sprung		
<b>13:45</b>	Siegerehrung					
<b>14:00</b>	Ende der Veranstaltung					



## 9. Deutscher Talent-Mehrsprung-Cup 2022

Nach zwei Jahren Corona-Pause sucht der DLV wieder die besten Mehrfachspringer Deutschlands im Bereich der Altersklassen U16 (**Jg.07**, **Jg.08**), und U14 (**Jg.09**). Im Rahmen dieser Veranstaltung lädt das Dreisprung-Team des DLV bereits am Freitag, **16.12.2022** die TrainerInnen aller teilnehmenden SportlerInnen und Interessierte zu einem Vortrag/Workshop, zum Thema „Die Ressource Sprung im Nachwuchstraining“ 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)

Die Nichtausschöpfung der Entwicklung von Sprungfähigkeiten, stellt eine nicht genutzte Ressource in der Ausbildung junger AthletInnen dar. Ziel des Mehrsprung-Cups ist es junge AthletInnen und ihre HeimtrainerInnen an Horizontalsprünge als Trainingsmittel heranzuführen.

Die Erstplatzierten und auffällige Talente eines Jahrgangs werden in den Mehrsprung-Cup-Kader aufgenommen und mit ihren HeimtrainerInnen 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

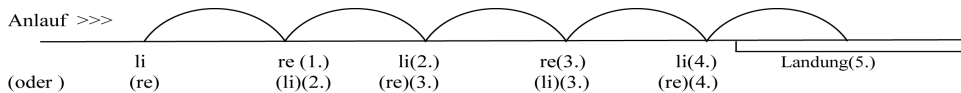


unterschiedlicher Entfernung zum Grubenrand erforderlich. **Sprungzone 1** (16,00m-14,50m), **Sprungzone 2** (14,50m-13,00m) und **Sprungzone 3** (13,00m-11,50m). Die gewählte Sprungzone ist vor dem Wettkampf anzugeben, kann aber innerhalb des Wettkampfes (nach Absprache mit dem Kampfrichter) gewechselt werden.

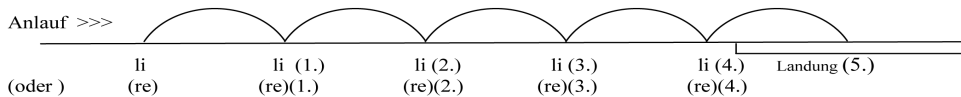


## Die Sprungfolge kann verschieden gestaltet werden:

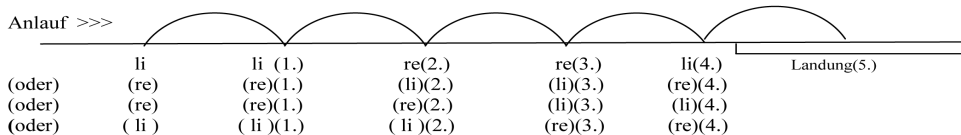
### 1. Alternative: Fünfer-Sprunglauf



### 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 2017:** siehe Anhang

**Weitere Informationen finden Sie unter:** [www.deutscher-mehrsprung-cup.de](http://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



## Anhang

### Ergebnisse 2019

2006		männlich		30m fliegend		5er Mehrfachsprung				Ergebnis	Platz
Name	Verein	1	2	1	2	3	4				
Maximilian Jahndorf	FC Gelsenkirchen-Schalke 04	3,67	3,72	16,81	16,68	<b>16,97</b>	16,93	<b>16,97</b>	1		
Thilo Wolff	ASV Erfurt	3,58	3,59	<b>16,89</b>	16,50	16,23	16,69	<b>16,89</b>	2		
Samuel Thiele	MTG Mannheim	3,64	x	<b>15,95</b>	15,92	15,75	15,88	<b>15,95</b>	3		
Alexander Männel	TV Ratingen	3,63	3,74	15,04	15,15	<b>15,44</b>	14,72	<b>15,44</b>	4		

2005		männlich		30m fliegend		5er Mehrfachsprung				Ergebnis	Platz
Name	Verein	1	2	1	2	3	4				
Steven Freund	LAC Erdgas Cemnitz	3,36	3,42	<b>19,08</b>	18,93	18,90	18,73	<b>19,08</b>	1		
Justus Lakemper	LG Ems Warendorf	3,27	x	18,27	<b>18,75</b>	18,14	18,57	<b>18,75</b>	2		
Christian Wolf	TV Langensebold	3,25	3,28	18,02	17,96	<b>18,24</b>	17,65	<b>18,24</b>	3		
Pascal Rafiq	LG Hohenfels	3,31	3,40	x	<b>17,75</b>	17,64	17,46	<b>17,75</b>	4		

2004		männlich		30m fliegend		5er Mehrfachsprung				Ergebnis	Platz
Name	Verein	1	2	1	2	3	4				
Finn Friedrich	WSSV Suhl	x	x	<b>19,72</b>	19,17	19,43	x	<b>19,72</b>	1		
Kai Stang	TV Schriesheim	3,24	x	18,64	19,04	18,94	<b>19,51</b>	<b>19,51</b>	2		
Nicola Heid	MTG Mannheim	3,21	x	19,07	18,99	19,31	<b>19,44</b>	<b>19,44</b>	3		
Jonathan Titz	TSG Rohrbach	3,40	x	19,02	<b>19,40</b>	19,17	19,22	<b>19,40</b>	4		
Simon Hahn	MTG Mannheim	3,19	x	18,79	18,65	<b>19,25</b>	18,88	<b>19,25</b>	5		
Dillon Harris	MTG Mannheim	3,29	x	<b>18,48</b>	17,61	18,01	18,21	<b>18,48</b>	6		
Johannes Demuth	TV Bliesen	3,42	3,43	17,26	17,66	<b>18,07</b>	18,00	<b>18,07</b>	7		
Tim Döchting	TSV Schloß Neuhaus	3,37	3,39	17,73	17,30	<b>17,80</b>	17,07	<b>17,80</b>	8		
Tim Schuh	TSV Speyer	3,22	x	16,66	<b>16,97</b>	16,84	16,95	<b>16,97</b>	9		

2006		weiblich		30m fliegend		5er Mehrfachsprung				Ergebnis	Platz
Name	Verein	1	2	1	2	3	4				
Masha-Sol Gelitz	GSV Eintracht Baunatal	3,51	3,48	17,09	17,21	<b>17,52</b>	17,51	<b>17,52</b>	1		
Mia Kirchner	ASV Erfurt	3,75	3,75	15,57	14,54	<b>15,51</b>	15,71	<b>15,71</b>	2		
Chiara Rein	TV Bliesen	3,58	x	14,31	14,22	<b>14,59</b>	X	<b>14,59</b>	3		
Charlotte Comtess	TV Bliesen	3,70	3,66	13,66	14,08	<b>14,55</b>	X	<b>14,55</b>	4		
Anna Wagner	TV Bliesen	4,08	4,15	13,39	13,30	<b>13,59</b>	12,92	<b>13,59</b>	5		
Katharina Demuth	TV Bliesen	4,17	4,19	<b>13,57</b>	13,50	13,24	13,34	<b>13,57</b>	6		

2005		weiblich		30m fliegend		5er Mehrfachsprung				Ergebnis	Platz
Name	Verein	1	2	1	2	3	4				
Holly Okuku	GSV Eintracht Baunatal	3,27	3,29	17,10	17,59	17,94	<b>18,05</b>	<b>18,05</b>	1		
Oda Bröckling	TSV Schloß Neuhaus	3,87	3,92	<b>16,84</b>	16,42	16,41	16,60	<b>16,84</b>	2		
Finja Krug	GSV Eintracht Baunatal	3,65	3,73	X	16,73	<b>16,75</b>	16,62	<b>16,75</b>	3		
Aliena Thiele	TG Heddeshheim	3,68	x	16,33	16,34	<b>16,55</b>	16,32	<b>16,55</b>	4		
Francesca von Schaman	TV Ratingen	3,44	x	15,98	15,77	<b>16,44</b>	16,36	<b>16,44</b>	5		
Annika Gerlach	ASV Erfurt	3,56	3,61	15,44	15,25	<b>16,24</b>	15,96	<b>16,24</b>	6		
Leyla Cicek	MTG Mannheim	3,81	x	15,35	15,73	<b>16,15</b>	16,12	<b>16,15</b>	7		
Erin Chinamre	MTG Mannheim	x	x	15,14	15,50	15,95	<b>16,10</b>	<b>16,10</b>	8		
Alicia Mathai	TSG Rohrbach	3,76	x	X	15,48	15,17	<b>15,65</b>	<b>15,65</b>	9		
Nora Fricke	ASV Erfurt	3,84	3,85	14,93	15,29	<b>15,37</b>	X	<b>15,37</b>	10		
Alina Thomas	WSSV Suhl	4,14	4,17	14,16	14,33	<b>14,36</b>	13,75	<b>14,36</b>	11		
Elisa Beuther	TSG Rohrbach	4,11	x	13,74	13,80	14,25	<b>14,25</b>	<b>14,25</b>	12		
Julia Wagscheider	TV Ratingen	4,03	4,08	13,58	12,51	<b>13,61</b>	X	<b>13,61</b>	13		



2004		weiblich		30m fliegend		5er Mehrfachsprung				Ergebnis	Platz
Name	Verein	1	2	1	2	3	4				
Ruth Hildebrand	MTG Mannheim	x	x	x	18,42	18,60	<b>18,62</b>	<b>18,62</b>	1	MR	
Emily Pischke	TKJ Sarstedt e.V.	3,62	3,60	17,06	16,50	16,53	<b>17,29</b>	<b>17,29</b>	2		
Lya Krömer	TG Heddesheim	3,74	x	15,78	<b>16,39</b>	15,71	16,03	<b>16,39</b>	3		
Lara Tabea Gloger	WSSV Suhl	3,82	3,85	15,94	16,18	15,92	<b>16,34</b>	<b>16,34</b>	4		
Nora Weinzierl	MTG Mannheim	x	x	15,04	15,26	15,35	<b>15,37</b>	<b>15,37</b>	5		
Jolene Goldmann	GSV Eintracht Baunatal	3,84	3,81	14,76	<b>14,88</b>	14,72	14,74	<b>14,88</b>	6		
Franziska Schmitt	TV Bliesen	4,01	4,02	13,12	x	<b>13,25</b>	12,98	<b>13,25</b>	7		

2007		weiblich		30m fliegend		5er Mehrfachsprung				Ergebnis	Platz
Name	Verein	1	2	1	2	3	4				
Freya Bröckling	TSV Schloß Neuhaus	3,83	3,94	15,35	14,93	15,70	<b>15,96</b>	<b>15,96</b>	1		
Anne Böcker	SC Olpe	3,59	3,66	14,78	14,76	<b>15,13</b>	14,47	<b>15,13</b>	2		
Hannah Griese	TV Bedburg	3,79	3,77	14,52	<b>14,70</b>	X	14,65	<b>14,70</b>	3		
Esra Sel	ASV Erfurt	3,98	4,10	<b>14,31</b>	13,74	14,13	13,84	<b>14,31</b>	4		
Nele Engelke	ASV Erfurt	4,14	4,23	13,85	x	13,94	<b>14,06</b>	<b>14,06</b>	5		

2008		weiblich		30m fliegend		5er Mehrfachsprung				Ergebnis	Platz
Name	Verein	1	2	1	2	3	4				
Hannah Bauermann	SC Olpe	3,92	3,97	13,94	13,47	<b>14,05</b>	13,65	<b>14,05</b>	1		