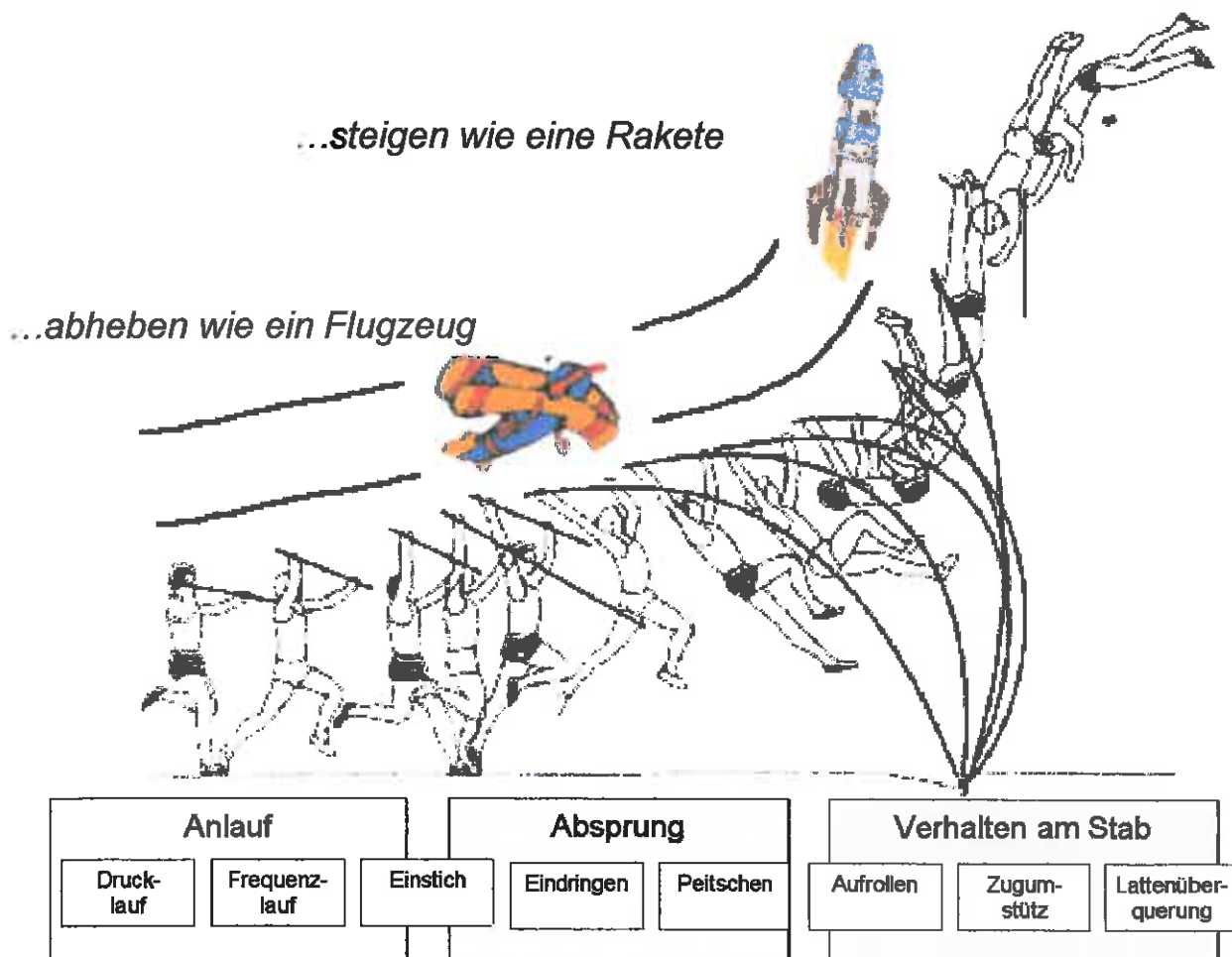


# BLV - Lehrbeilage Technikunterricht Stabhochsprung

Eine Richtschnur für die Vermittlung der Stabhochsprungtechnik  
im Grundlagen- und Anschlussbereich (bis ca. 3.80m)

Eine Hilfe für Jungleiter und Leiter im Breitensportbereich

Stand: 18.01.05



# Inhaltsverzeichnis

## 1. Technisches Leitbild

a) Das Halten des Stabes	1
b) Der Anlauf und das Stabtragen	2
c) Der Einstich	2
d) Der Absprung	3
e) Das Eindringen (Nach-vorn-bewegen des Stabs)	3
f) Mit der Sprungbeinpeitsche in die L-Position	4
g) Mit dem zweiten Aufrollen in die I-Position	4
h) Der Zugumstütz und Abstoss	5
i) Die Lattenüberquerung und Landung	5

## 2. Spezielle Trainingsmethodik

a) Einführungsalter	6
b) Die Technikvermittlung im Stabhochsprung	6
c) Die Kernelemente des Stabhochsprungs	6
d) Koordinative Fertigkeiten im Stabhochsprung	6
e) Tipps und Tricks zur Stabhoch-Methodik	6
f) Arten und Kennzeichnung von Stabhochsprungstäben	7
g) Wer soll mit welchem Glasfiberstab springen?	7
h) Sprunganlagen	7
i) Spezielle Problematiken	8

## 3. Praxisteil: Aufbau Stabhochsprung

<b>Modell einer langfristigen methodischen Vermittlung der Stabhoch-Technik</b>	8
Grundlagenziel: Aufbau zur Grundform Stabspringen (=Lehrbeilage Stabspringen)	9
Aufbauziel: Stabtragen und Laufen mit dem Stab	13
Aufbauziel: Anlauf-/Einstichkoordination und Absprung	14
Aufbauziel: Stabbiegen und Eindringen (Nach-vorn-bewegen des Stabs)	16
Aufbauziel: Peitschende Aufrollbewegung	17
Aufbauziel: Aufrollen in die I-Position	18
Aufbauziel: Zugumstütz und Lattenüberquerung	19

## 4. Literaturverzeichnis 20

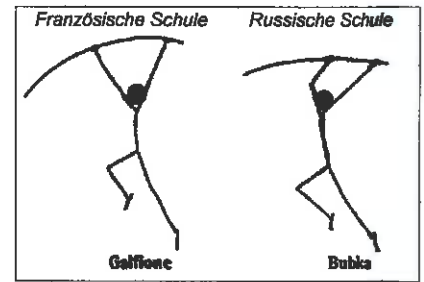
# 1. Technisches Leitbild

## Technische Ausprägungen in der Praxis

Wie bei anderen Leichtathletikdisziplinen existieren auch im Stabhochsprung verschiedene Philosophien über die Idealtechnik. Im Laufe der Zeit haben sich **zwei Schulen** herausgebildet: die **französische/kraft-betonte** und die **russische/schwung-betonte**.

Mit beiden Techniken sind Sprünge über 6m möglich. Sie unterscheiden sich vor allem durch ein unterschiedliches Energie-Prinzip. Die russische Schule (u.a. Petrov) versucht mit ihrer Technik die Rotationsgeschwindigkeit des Springers am Stab beim Aufrollen zu maximieren. Die französische Schule (u.a. Houvion) erstrebt die Maximierung der Stabbiegung und damit der potentiellen Energie des Stabes<sup>1)</sup>.

Als Leit-Technik für die vorliegende Arbeit wurde die russische Variante mit direkter Einstichführung<sup>2)</sup> gewählt. Diese scheint dem Verfasser die entwicklungsfähigere Variante, da grundlegende biomechanische Effekte der Arbeit am Stab damit besser realisiert werden können<sup>3)</sup>. Nach Meinung des Autors könnten mit sauberer Anwendung dieser Technik und gleichzeitiger Verbesserung der Anlaufgeschwindigkeit in der Schweiz zahlreiche Stabhochspringer (und Mehrkämpfer) zu besseren Leistungen gelangen. Zudem dürfte diese schwungorientierte Technik auch etwas verletzungsschonender -besonders für den Schulterbereich- sein.



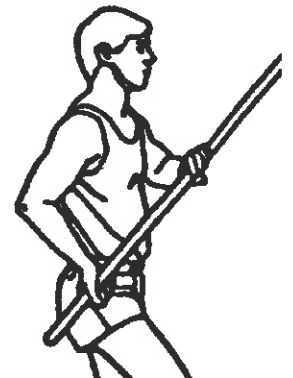
### Der Stabhochsprung als Verkettung von Teilbewegungen

Der gesamte Sprungverlauf im Stabhochsprung besteht aus einer langen Kette von aufeinander folgenden Bewegungen, deren erfolgreiche Ausführung im Wesentlichen von der sauberen Ausführung der vorangegangenen Bewegungen bestimmt wird. Ein technisches Element kann nur dann richtig ausgeführt werden, wenn die vorhergehenden Sprungphasen richtig ausgeführt wurden. Fehler ziehen praktisch immer einen Domino-Effekt nach sich.

#### a) Das Halten des Stabes

Der Stab muß so gehalten werden, dass die Laufbewegung und die nachfolgenden Phasen nicht behindert, sondern bestmöglich vorbereitet werden.

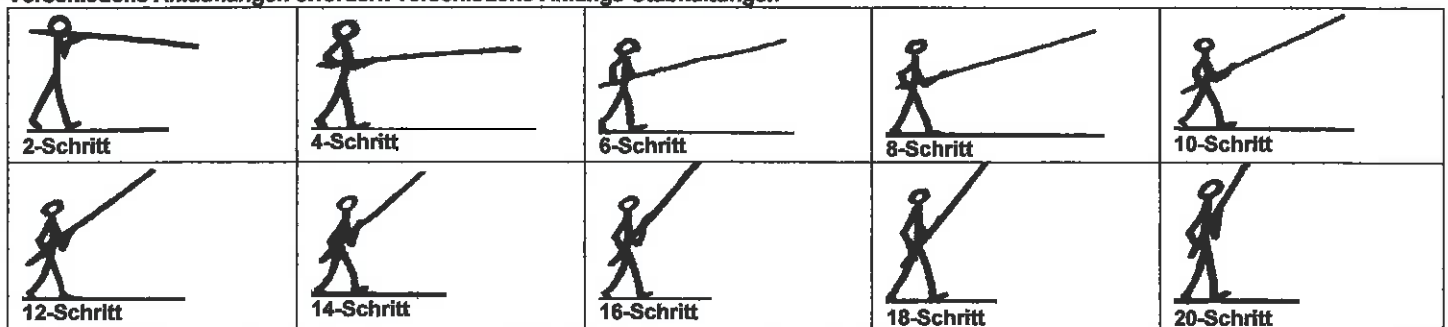
Der Stab wird vom nachfolgend beschriebenen Linksspringer auf der rechten Körperseite unmittelbar neben der Hüfte getragen. Die rechte Hand fasst mit Untergriff (Kammgriff), wobei der Daumen mit den anderen Fingern eine nach unten offene Gabel bildet. Die vordere (linke) Hand fasst mit Obergriff (Ristgriff) und bildet eine nach oben offene Gabel, in die der Stab hineingelegt wird. Die linke Hand wird auf Brusthöhe gehalten. Der Ellbogen des linken Armes soll stets tiefer als das linke Handgelenk sein. Dieses Handgelenk soll nach oben aufgeklappt sein, um beim Einstich eine gespannte Positionierung hinter dem Stab zu gewährleisten. Die Griffbreite, d.h. die Distanz zwischen beiden Händen, muß eine vorteilhafte Absprungposition und -haltung ermöglichen und beträgt etwa 50-60cm (eine Bestimmungsmöglichkeit ist die Griffbreite beim Felgaufschwung mit Abstoss am Reck). Beide Ellbogen sind gebeugt. Die rechte Hand soll sich in Hüfthöhe befinden (nicht dahinter, wie auf vielen älteren Illustrationen zu sehen ist!). Anfänger dürfen die rechte Hand auch an der Hüfte abstützen und so anlaufen. Die Stabspitze zeigt unmittelbar vor dem Ablauf schräg nach vorn-oben-links. Die Steilheit der Stabhaltung ist von der Anlauflänge abhängig; je länger - je steiler. Wird aus kürzerem Anlauf als 3 Schritten angelaufen, muß der Stab neben (2-er) bzw. über dem Kopf (1-er) getragen werden.



Einflussgrößen auf die Griffbreite:

- Stabgewicht
- Anlaufgeschwindigkeit
- Griffhöhe am Stab
- Schulterbreite /-beweglichkeit

#### Verschiedene Anlaufängen erfordern verschiedene Anfangs-Stabhaltungen



Zeichnungen: Petrov

1) vgl. CZINGON, 1993 und 1999 sowie PETROV 1999. Eine Gegenüberstellung der beiden Techniken findet sich auf der BLV-Website.

2) vgl. CZINGON, 1998 und PETROV 1999. Zeitzeugen berichten zudem, dass auch der allseits anerkannte schweizer Leichtathletik-Pionier Armin Scheurer eine direkte Einstichführung dozierte und dem Hinaufführen des Stabes nicht zuerst ein nach-vorne-führen voranstellte!

3) vgl. CZINGON, 1998 sowie PETROV 1985 und 1999.

Beim drittletzten Bodenkontakt (links), wird die Einstichbewegung durch eine aktive Bewegung beider Arme nach oben-vorne eingeleitet. Während des zweitletzten Bodenkontakts drängt die rechte Hand auf kürzestem Weg (knapp vor der Schulterachse durch) am Kopf vorbei schnell nach oben-vorne. Mit dem letzten Bodenkontakt (Absprung) ist die Streckbewegung aus dem Arm zwar ausgeschöpft, aber mit Schulterstrecken und der einsetzenden Ganzkörperstreckung drängt die rechte Hand noch etwas weiter nach vorne-oben. Man sollte das Gefühl haben, der rechten Hand hinternachzuspringen. Die schnell (explosiv) ausgeführte Körperstreckung soll abgeschlossen sein, bevor die Stabspitze die Rückwand des Kastens berührt. Der Stab sollte also im Augenblick des Bodenverlassens des Springers noch nicht angebogen sein. Vor dem letzten Schritt sollte möglichst nicht mehr an den Absprung gedacht werden!

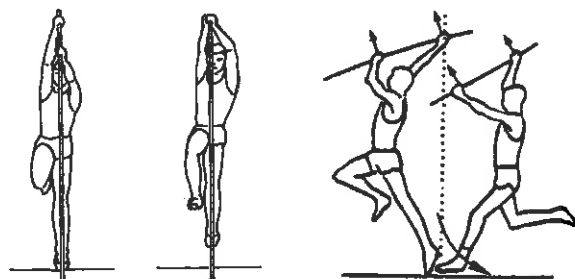
<p><b>Häufige Fehler:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zu spätes und überhastetes Stabsenken</li> <li>- Einstichbewegung wird nicht energisch zu Ende geführt (u.a. wegen Unterlaufen)</li> <li>- Stab nicht genau vor Kopf geführt</li> <li>- Schrittfrequenz wird beim Einstich gesenkt</li> <li>- Oberer Arm/Körper wird nicht vollständig gestreckt</li> <li>- Keine Körperspannung</li> </ul>	<p><b>Folgen:</b></p> <p>Die Energieübertragung des Springers auf den Stab ist schlecht. Die Griffhöhe und die Stabharte sind ungenügend und können nicht mehr gesteigert werden.</p>
--	---

#### d) Der Absprung

**Der Absprung soll möglichst frei von bremsenden Einflüssen des einstechenden Stabes passieren (Freier Absprung). Beim Absprung ist entscheidend, dass so gesprungen wird, dass sich die rechte Hand permanent nach oben bewegt.**

Beim Absprung sollte der Eindruck entstehen, der Springer laufe in eine Position, in der sich der Stab natürlich senkt. Die Vorstellung, der Springer steche den Stab auf den letzten beiden Schritten ein ist falsch! Auslöser des Absprungs (Abheben wie ein Flugzeug) ist die rechte Hand und das Schwungbeinknie, damit das Absprungbein bewusst eingesetzt werden kann. Der Absprung erfolgt in scherender Aktivität von Sprung- und Schwungbein. Sobald der Springer den Boden verlässt, muß diese Bewegung abgeschlossen sein. Das Schwungbeinknie bleibt unter Gürtelhöhe fixiert. Das Sprungbein bleibt gestreckt so weit wie möglich zurück. Der Sprungfuss setzt aktiv-ziehend über die ganze Sohle (nicht abstemmend über die Ferse!) genau im Lot unterhalb der rechten Hand auf. Ein Unterlaufen ist unbedingt zu vermeiden, weil es das "Abheben" verunmöglicht. Um eine optimale Übertragung der Anlauf- und Absprungenergie auf den Stab zu erzielen, ist es erforderlich, dass der obere Arm (inkl. Schulter) völlig gestreckt und der untere im Ellbogengelenk stumpfwinklig fixiert wird.

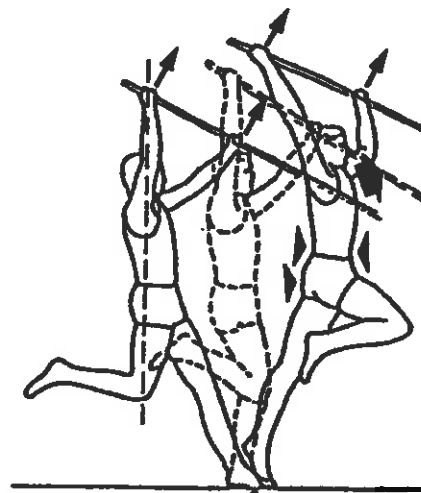
Der energische Schwungbeineinsatz und die Absprungsteckung führen das Becken und den Rumpf nach vorn-oben und erzeugen eine Vorspannung auf die Rumpfmuskulatur, die sich für die Aufrollbewegung günstig auswirkt.



<p><b>Häufige Fehler:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Der obere Arm ist gebeugt</li> <li>- Der untere Arm arbeitet nach vorne statt nach oben</li> <li>- Absprungstelle wird nicht getroffen</li> <li>- Schwungbeinknie-Einsatz fehlerhaft (zu schwach oder zu stark vertikal weiterschwingend gerichtet)</li> <li>- Absprungbein wird gebeugt und pendelt zu früh nach vorn</li> </ul>	<p><b>Folgen:</b></p> <p>Ungünstige Voraussetzungen für eine effektive Aufrollbewegung</p>
--	--

#### Der Impulseinstich - Ausnützen des "Karate-Effekts" im Stabhochsprung

Beim sogenannten Impulseinstich versucht der Athlet, die Endstreckung beider Arme, die Endstreckung des Absprungbeins und der Hüfte sowie die Fixierung des Sprungbeinknies und die Berührung der Kastenrückwand durch den Stab völlig synchron und sehr explosiv durchzuführen. Der so entstehende Gesamtimpuls des Stab-Springer-Systems führt zur Freisetzung enormer Kräfte (genau dieses Prinzip der gleichzeitigen Kraftfreisetzung mehrerer Systeme ist der eigentliche Trick für harte Schläge beim Karate). Um diese Synchronizität des Einstich-Absprung-Impulses zu erreichen ist allerdings ein viel tausendfaches Üben erforderlich.



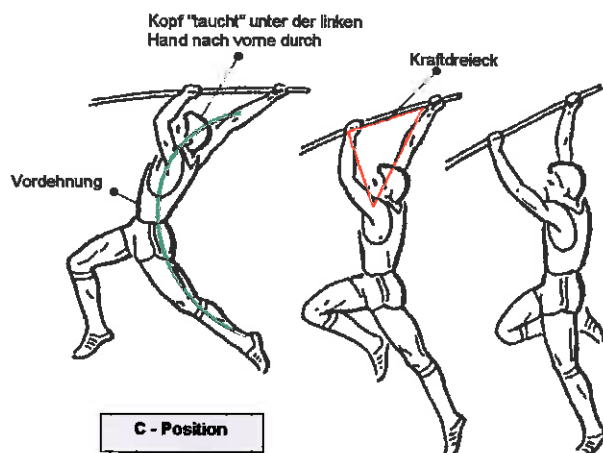
**Impulseinstich**

#### e) Das Eindringen (Nach-vorn-Bewegen des Stabes)

**Diese Phase dient einer möglichst effektiven Übertragung der Bewegungsenergie aus Anlauf und Absprung in Spannungsenergie des Stabes, indem der Stab höchstmöglich beschleunigt wird.**

Dies wird durch das sogenannte Kraftdreieck erreicht: die ausgeprägte Vordehnung der an der nachfolgenden Aufrollbewegung beteiligten Rumpfmuskeln sowie der Aufbau eines Spannungsdreiecks zwischen oberer und unterer Hand und Brust des Springers verstärken die Biegung des Stabes entscheidend.

Die Absprungposition wird zunächst "eingefroren". Der untere Arm wird durch die nach vorn drängende Körpermasse unter Führung der Brust zunächst gebeugt und gewährleistet so der Brust ein "Weiterlaufen" nach vorn. Der Körper des Springers hängt in dieser Phase völlig frei, ausschliesslich am oberen Arm. Dieser drückt gestreckt aus der Schulter heraus nach vorne in den Stab hinein.



Der untere Arm folgt dem sich weiter biegenden Stab und erfährt dabei eine passive Streckung: er taucht unter der linken Hand nach vorne durch. Das Becken darf keinesfalls nach vorne durchpendeln! Es soll möglichst weit vom Stab weg bleiben, was durch die aktive Streckung des Absprungbeins nach hinten und durch Körperspannung erreicht wird. Die Kopfhaltung bleibt in der natürlichen Verlängerung der Wirbelsäule.

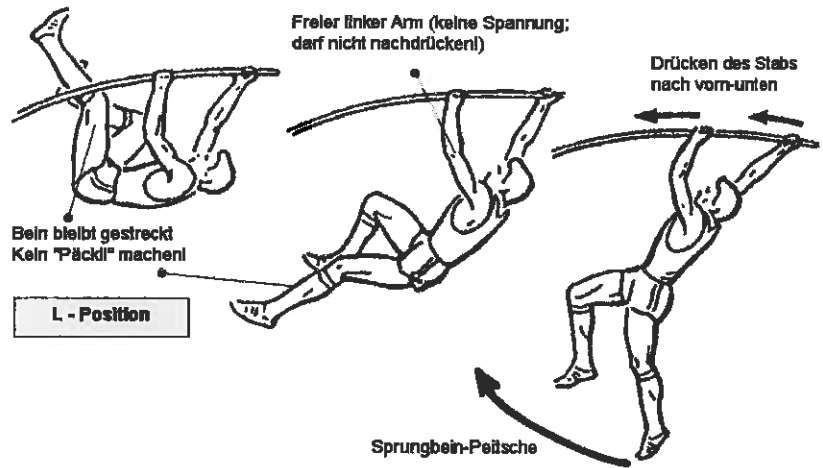
Die Arbeit am Stab darf nicht erst nach dem Wegspringen erfolgen. Sie muß, durch eine frühe Einstichbewegung ermöglicht, bereits beim ersten Kontakt des Stabes im Einstichkasten beginnen.

<p><b>Häufige Fehler:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anziehen des oberen Arms</li> <li>- Streckstemmen des unteren Arms</li> <li>- Ungenügendes Fixieren des unteren Arms (linker Ellbogen ist am/vor Stab)</li> <li>- Ungenügendes Fixieren des Schwungbeins und der Hüfte</li> <li>- Sprungbein schwingt unmittelbar nach dem Absprung gebeugt nach vorn</li> <li>- Vordriften des Beckens bis vor die untere Hand</li> </ul>	<p><b>Ursachen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Unvollständiger Einstich</li> <li>- Unvollständige Absprungstreckung</li> </ul> <p><b>Folgen:</b> Mangelhafte Aufrollbewegung</p>
---	--

#### f) Mit der Sprungbeinpeitsche in die L-Position

Durch eine schwunghafte Rückwärtsrotation wird die Stabbelastung erhöht und der Springer zeitlich-räumlich so am Stab gelagert, dass er durch die Stabstreckung wirkungsvoll "hochkatapultiert" werden kann. Dies ist aber nur möglich, wenn der Springer vor dem Einsetzen der Stabstreckung das Becken in oder sogar über Schulterhöhe gebracht hat.

Das Einrollen wird durch das schnelle Vorschwingen des gestreckten Sprungbeins eingeleitet und durch die Zug-Druck-Bewegung der Arme nach vorn-unten (in der Stabachse) verstärkt. Der Oberkörper dreht sich nun bei grossem Abstand vom Stab (gestreckter rechter und fixierter linker Arm der sich nun immer mehr streckt) um die Schulterachse. Dies setzt ein hohes Kraftniveau der Schultermuskulatur voraus. Dabei bleibt der Kopf in der Verlängerung der Wirbelsäule (Blick nach oben). Auch gegen Ende der Einrollbewegung, wenn Beckenachse und Schulterachse sich bis zur Parallelität zum Bodenangleichen, bleibt das Sprungbein relativ gestreckt. Ein Anziehen der Beine ("Päckli") soll unbedingt vermieden werden! Die intensive Stabstreckung darf zeitlich erst nach Einnahme der L-Position erfolgen, also wenn die Einrollbewegung praktisch abgeschlossen ist (Becken und Schultern parallel). Sonst katapultiert die Streckkraft des Stabes den Springer nach vorne statt nach oben.



<p><b>Häufige Fehler:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Krätedreieck ist nicht stabil (Körperspannung)</li> <li>- Passiver Einsatz des Absprungbeins</li> <li>- Beugen des Absprungbeins</li> <li>- Keine sich beschleunigende Einrollbewegung</li> <li>- Hüfte hängt infolge eines zu schwachen Absprungs oder ungenügender Zugarbeit der Arme zu tief</li> <li>- Der obere Arm ist gebeugt (kein gestreckter Armdruck aus den Schultern)</li> <li>- Der untere Arm drückt aktiv in den Stab hinein</li> </ul>	<p><b>Folge:</b> Mangelhafte Streckbewegung in die I-Position. Die Steckenergie des Stabes kann wegen der ungünstigen Positionierung des Springers nicht optimal ausgenutzt werden.</p>
--	---

#### g) Mit dem zweiten Aufrollen in die I-Streckung

In dieser Phase muß der Springer versuchen, die Knie- und Hüftgelenke koordiniert mit dem Stab zu strecken und dabei alle Körperteile dem Stab anzunähern, um die Energie der Stabstreckung maximal auszunützen.

Der obere Arm führt die Bewegung weiter, indem er gegen den Stab gerichtete Druck durch eine aktive Nach-hinten-Ziehbewegung abgelöst wird, die aus dem nun gebeugten unteren Ellbogen heraus gesteuert wird. Der obere Arm wird automatisch mitgezogen und bleibt weiter gestreckt. In dieser möglichst stabnahen Haltung wird der Athlet durch die Streckkraft des Stabes nach oben katapultiert. Die Fussgelenke sind bis zum Ende der Streckphase noch angewinkelt, um das stabnahe Hinaufführen der Beine optimal zu unterstützen.

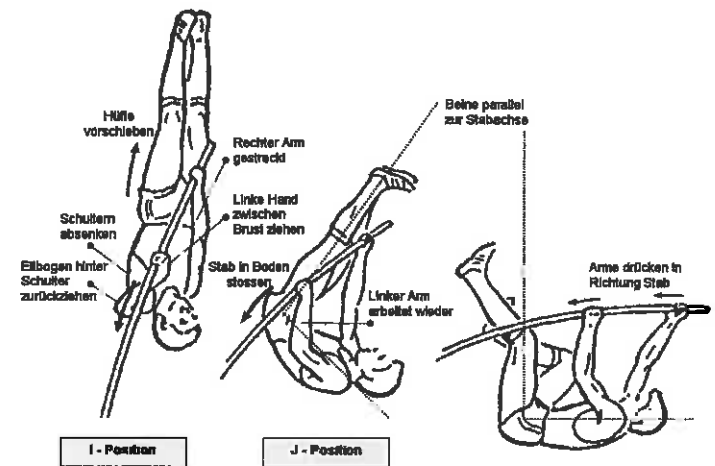
Kommt die Körperstreckung zeitlich vor Beendigung der Stabstreckung, kann die restliche Streckungsenergie des Stabes für den weiteren Aufschwung und die Zugumstützphase genutzt werden. Durch die Hüftstreckung und das beschriebene Verhalten des unteren Armes gelingt es dem Springer, sein Becken durch eine Vierteldrehung um die Körperlängsachse an die obere Griffhand (in die I-Position) zu bringen. Der Springer hängt jetzt mit dem Kopf nach unten parallel am Stab, der Kopf wird in Verlängerung der Wirbelsäule gehalten.

#### Häufige Fehler:

- Zu geringe Streckaktivität des Springers
- Aufgrund vorhergegangener Fehler führt die Streckung vom Stab weg zur Latte hin
- Bei der Beugung des unteren Armes wird die Schulter- und Armmuskulatur passiv, der Springer sackt am Stab vorbei.
- Kopf im Nacken oder auf der Brust
- Oberer Arm zu früh gebeugt
- Keine Zug-Druck-Spannung auf dem unteren Arm
- Becken befindet sich nicht neben dem Stab

#### Folge:

Kein oder mangelhaftes Nach-oben-katapultieren des Springers

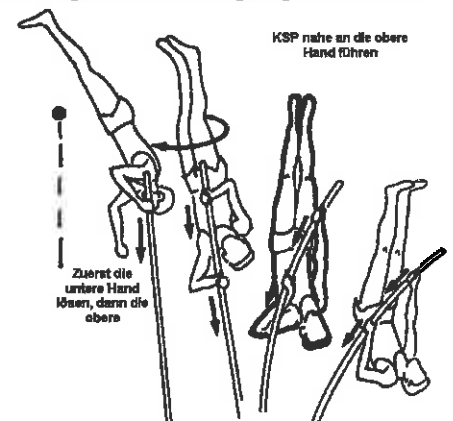


#### h) Der Zugumstütz und Abstoss

Die in der letzten Phase der Streckung eingeleitete Körperdrehung wird durch die Zug-Streckbewegung beider Arme fortgesetzt. Körperhaltung und Stabstellung sollen harmonisieren.

Der Springer muß sich während des Zugumstützes in der Verlängerung des Stabes hocharbeiten (die Beine dürfen keinesfalls zu früh zur Latte streben!). Erst jetzt werden auch die Füße gestreckt, um die Drehbewegung zu unterstützen. Damit der Athlet seine Schwerpunktsbahn weiter nach oben fortsetzen kann, muß der untere Arm den Stab überholen (linker Ellbogen zieht weiterhin eng am Körper vorbei) und der Kopf in der Verlängerung der Körperlängsachse bleiben. Der Stab hilft mit, durch seine Streckung den Athleten in die Höhe zu katapultieren. Die Aufwärtsbewegung wird aber ebenso sehr, durch den kräftigen Armabstoss verursacht, fortgesetzt. Der Athlet muß das Gefühl haben, er wolle den Stab in den Boden hineinstossen.

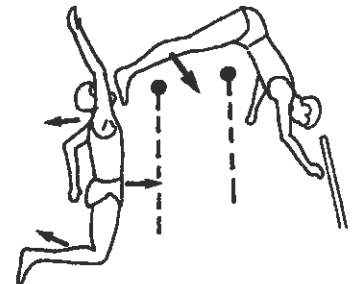
So gelangt er in die im Bild erkennbare Ausgangsposition zur Lattenüberquerung. Mit der rechten Hand erfolgt der letzte Abdruckimpuls. Dieser ist nur effektiv, wenn genügend Auftrieb vorhanden ist und wenn er in Längsrichtung des aufgerichteten Stabes erfolgt, also die Stabachse um den steil aufgerichteten Körper (hohe Beckenlage) trifft.



#### i) Die Lattenüberquerung und Landung

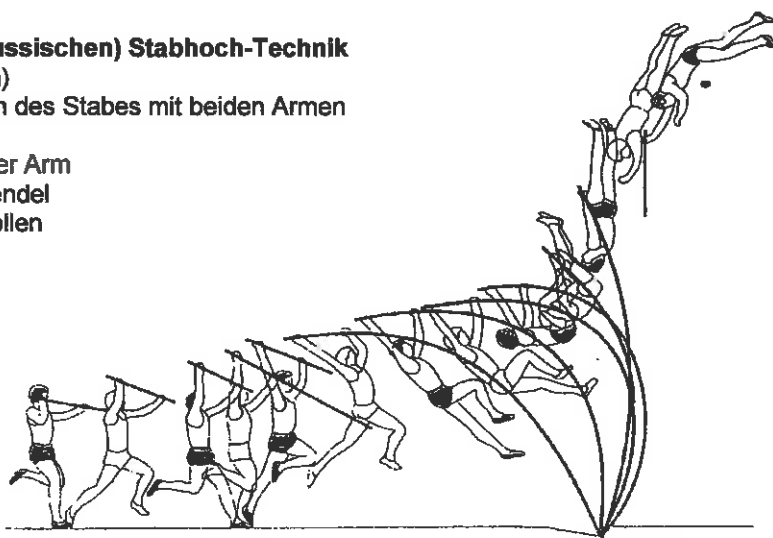
Die beim Stabhochsprung übersprungene Höhe ist in erster Linie von der Höhe des Körperschwerpunktes abhängig. Durch die Lattenüberquerung kann diese Körperschwerpunkthöhe nicht beeinflusst werden. Es ist aber möglich, durch eine kontrollierte Bewegung über der Latte die Differenz zwischen der Schwerpunkthöhe und der Lattenhöhe, die sogenannte Lattenüberhöhung zu minimieren.

Die Körperlängsachse passiert die Latte rechtwinklig. Dadurch hat der Springer genügend Zeit, die einzelnen Körperteile kontrolliert nacheinander über die Latte zu bringen. Wenn die Brust die Latte überquert, reißt der Springer die Arme hoch, um sich von der Latte zu lösen. Die Latte soll während dieser Phase immer im Auge behalten werden (Möglichkeit zur Bewegungskorrektur). Dabei wird die Drehgeschwindigkeit um die Breitenachse verringert und der Springer kann die Landung sicher vorbereiten. Die Landung erfolgt bei gespannter Muskulatur auf dem ganzen Rücken.



#### Kennzeichen der modernen (russischen) Stabhoch-Technik

- Eher enger Griff (50-60cm)
- Direktes nach-oben-führen des Stabes mit beiden Armen
- Impulseinstich
- stumpfwinklig fixierter linker Arm
- gestrecktes Sprungbeinpendel
- kein Anhocken beim Aufrollen





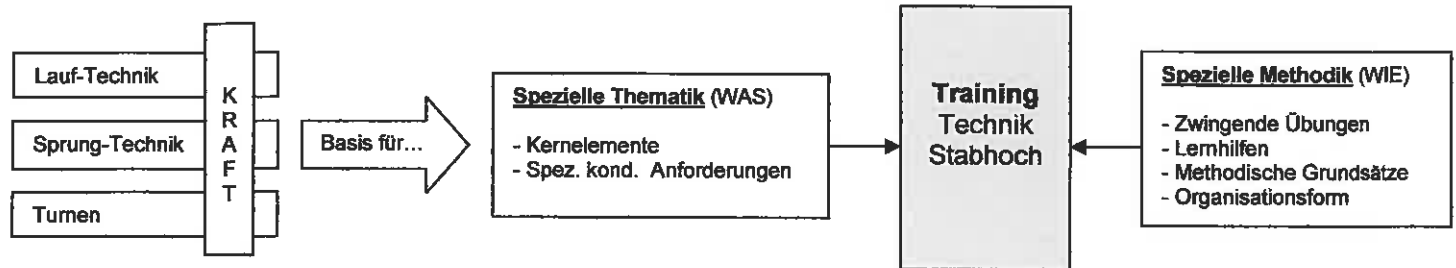
## 2. Die spezielle Trainingsmethodik<sup>4)</sup>

### a) Einführungsalter

Die Ausführung der Stabhochsprung-Feinform ist sehr anspruchsvoll und läßt sich folglich erst durch jahrelanges Üben herausbilden. Dennoch muß betont werden, dass bei einem sinnvollen methodischen Vorgehen jede/r Jugendliche den Stabhochsprung erlernen kann. Dies gelingt mit grösstem Erfolg, wenn im besten motorischen Lernalter (zwischen dem 10. bis 13. Lebensjahr) mit der Technikschiung begonnen wird. Die Lernvoraussetzungen sind indessen besonders bei Schülern günstig, die "turnerisch" vorgebildet oder begabt sind. Deshalb sollen sich Geräteturnen und Stabhochsprung unbedingt ergänzen.

### b) Die Technikvermittlung im Stabhochsprung

Keine andere Leichtathletikdisziplin beinhaltet eine derartige Fülle und Komplexität von verschiedenartigen Teilbewegungen wie der Stabhochsprung. Ein erfolgreicher Stabhochspringer ist ein kompletter Athlet: Sprinter, Springer und Turner. Folglich ist auch die Technikvermittlung anspruchsvoll, aber mit etwas Verständnis für die Zusammenhänge, möglichst eigener Bewegungserfahrung und einem geübten Auge ebenso erlernbar wie jede andere LA-Disziplin auch. Diese Unterlage soll dazu noch einige Tools und Ideen liefern, um die Arbeit zusätzlich zu erleichtern.



### c) Die Kernelemente des Stabhochsprungs

Grobform/Disziplin Entwicklungsstufen	Von den Kernbewegungen zur Technik
Vom Stabspringen	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Turnelemente an Geräten</li> <li>+ Tragefunktion des Stabes erfahren</li> <li>+ Aktiver Absprung nach vorne mit Streckung der Kette Sprungbein-oberer Arm</li> <li>+ Zeitliche Koordination Anlauf-Streckung-Absprung-Einstich ("Freier" Einstich) <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Rhythmus von Anlauf und Absprung</li> <li>+ Impuls-Einstich</li> </ul> </li> <li>+ Eindringen; Schwungbeinknie spitz nach vorne, Sprungbein gestreckt zurückgehalten</li> <li>+ Peitschende Aufschwungbewegung <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Tragen und Führen des Stabes</li> <li>+ Aufrollen, Arbeit am Stab</li> <li>+ Lattenüberquerung und Landung</li> </ul> </li> </ul>
zum Stabhochsprung	

### d) Koordinative Fertigkeiten im Stabhochsprung

Rhythmisierung	Orientierung	Gleichgewicht	Reaktion	Differenzierung
Schrittfrequenzgestaltung im Anlauf, Frequenzerhöhung vor Absprung, Flugphase	Anlaufgenauigkeit, Aufrollen, Lattenüberquerung	Springen und Fliegen im Gleichgewicht	Lattenüberquerung	Stablänge und -härte, Unterschiedl. Einstichkasten, Witterungseinflüsse

### e) Tipps und Tricks zur Stabhoch-Methodik

Methodische Grundsätze	Lernhilfen Techniktaining	Zwingende Übungen
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sicherheit gewährleisten durch: <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Hilfestellung</li> <li>&gt; Richtige Stabwahl</li> <li>&gt; Stäbe beim Springen nie loslassen</li> <li>&gt; Griffband um Stäbe wickeln</li> </ul> </li> <li>- Anlauf-Einstich-Bewegung im Zentrum der Technikschiung</li> <li>- Frühzeitig vom Training mit starren Stäben zum Training mit flexiblen Stäben übergehen</li> <li>- AKTIVE Bewegungen am Stab suchen und passives Hängen vermeiden</li> <li>- Aufbau vom Stab-"Tiefspringen" ab Kästen zum Stabspringen auf Matten</li> <li>- Auch Anlaufschulung möglichst immer mit Einstichbewegung abschliessen</li> <li>- Gummiseil statt Latte verwenden</li> <li>- u.U. Mattenhöhe auf Übung abstimmen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anlaufänge verkürzen</li> <li>- Springen in Sandkasten</li> <li>- Sprünge ab Kästen/Langbänken</li> <li>- Schiebende Einstiche</li> <li>- Einstichübungen einarmig (nur oberer Arm)</li> <li>- Stab im Anlauf bereits in Hochhalte führen</li> <li>- Springen mit Stabstück oder Hallenhürdenquerlatte bei Lauf-/Anlaufschulung</li> <li>- Hilfe durch Anschieben/Halten von hinten</li> <li>- Hilfe durch Zug am Stab</li> <li>- Verwenden von Lerc-Stäben und weichen Stäben</li> <li>- Markierung der Griffhöhe (Risiko reduzieren)</li> <li>- Methaphern: <ul style="list-style-type: none"> <li>&gt; Abheben wie ein Flugzeug und dann steigen wie eine Rakete</li> <li>&gt; Paddle wie ein Gondoliere</li> <li>&gt; Springe der oberen Hand hintennach</li> <li>&gt; Springe ab wie beim Sprunglaufen</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Turnerische Übungen wie Unterschwing über ein hochgehaltenes Gummiseil, Rotations-sprünge am Minitramp</li> <li>- Läufe durch BlockX-Bahn (Rhythmus)</li> <li>- Anlaufschulung auf Langbank (Gleichgewicht)</li> <li>- Zug am Stab durch Trainer bei sehr kurzem Anlauf (Armimpuls)</li> <li>- Anspringen eines Taus/Stabes mit Griffhöhenmarkierung</li> <li>- Überspringen von kleinen Hindernissen mit dem Stab</li> <li>- Berühren einer sehr hoch gelegten Latte mit den Füßen</li> <li>- Landung im Telemark (Fixieren der Absprunghaltung der Beine)</li> </ul>

4) verändert und erweitert auf Grundlage von WEBER, 2002.

## b) Der Anlauf und das Stabtragen

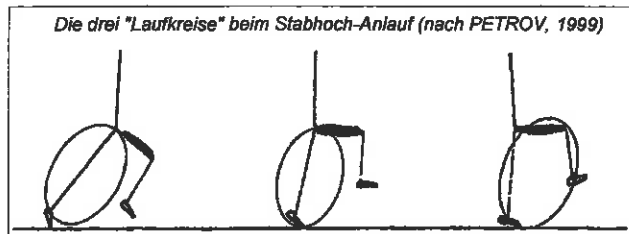
**Der Anlauf hat die Aufgabe, den Springer mit der höchstmöglichen beherrschbaren Geschwindigkeit in die optimale Absprunghaltung zu bringen. Der Anlauf und der Einstich sind eine einheitliche Bewegung.**

Der Anlauf im Stabhochsprung ist ein druckbetonter Steigerungslauf. Während des Anlaufes wird der Stab allmählich gesenkt und zeigt während der letzten 3 Schritte zum Kasten.

Der Stab wird bei einer eher engen Griffweite hoch und ruhig getragen. Das Stabgewicht drückt hauptsächlich auf die rechte Hand. Während des Anlaufes und Stabsenkens verschiebt sich das Stabgewicht leicht von der rechten zur linken Hand. Der Schwerpunkt des Stabs befindet sich vor der Körpermitte. Der Oberkörper zeigt frontal in Laufrichtung, ist stabil und aufgerichtet. Beide Arme sind stark angewinkelt.

Für Anfänger und beim Einstich noch Mängel aufweisende Athleten ist somit eher ein kurzer Anlauf mit einer festen Ablaufmarke empfehlenswert (10 bis 14 Schritte). Geübtere Springer benötigen ca. 14-18 Schritte (abhängig von Beschleunigungs- und Sprintvermögen sowie der Technikvirtuosität).

Begonnen wird meist aus dem Stand oder aus einer Schrittstellung mit einer gleichmässig beschleunigenden Steigerung der Anlaufgeschwindigkeit. Der Anlauf wird in diesem ersten Abschnitt in leichter Vorlage vollzogen, sodass sich der "Laufkreis" hinter dem Körperschwerpunkt befindet. Die ersten 4-6 Anlaufschritte sind somit geprägt durch eine deutliche Vergrößerung der Schrittlängen. Im weiteren Verlauf des Anlaufes ist es für den Springer



sehr wichtig, in fast aufrechter Körperhaltung druckbetont und mit dem Laufkreis unter dem KSP zu laufen. Der Stab wird während des Anlaufes kontinuierlich gesenkt, sodass eine harmonische Einstichbewegung resultiert (früh von oben einstechen). Zum Absprung hin rollt der Laufkreis immer weiter nach vorne, bis er schliesslich bei den letzten Schritten sogar vor dem Körperschwerpunkt liegt, was die Armführung beim Einstechen erleichtert. Die letzten sechs Schritte sind die wichtigsten des ganzen Anlaufes! Der Anlauf soll tempomässig noch etwas

schneller werden! In Bezug auf den Rhythmus soll so weitergelaufen werden, als ob der Anlauf auch nach dem Absprung noch weitergehen würde. Das Bild eines startenden Flugzeugs veranschaulicht das sehr gut. Schneller werden und dann -ohne "Tam-ta-tam", übertrieben hohes Knieheben oder sonstige Tempo- oder Rhythmusbrecher einzuschieben- ABHEBEN, als wolle man nach vorne weiterlaufen.

Ab der letzten Zwischenmarke (6-letzter Schritt) soll die Konzentration ausschliesslich auf die Einstichbewegung, d.h. auf die Bewegungen von Oberkörper und Armen gerichtet werden. Der Kopf muß nach oben gestreckt werden. Der letzte Schritt muß aktiv-schnell ausgeführt werden und soll etwa 10-20cm kürzer als der vorletzte sein (Zweck: Schwungbein-Einsatz erleichtern) und darf nicht über die Ferse aufgesetzt werden; der Fussaufsatz soll flüchtig über die ganze Sohle passieren. Der Absprung setzt aktiv greifend ebenfalls ganzsohlig auf. Die Position der oberen Griffhand ist möglichst hoch und genau über dem Absprungfuss (kein Unterlaufen).

<b>Häufige Fehler:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kein steigender Schrittrhythmus</li> <li>- Verkrampftes Tragen des Stabes</li> <li>- Flatternde Ellenbogen</li> <li>- Störendes Mitbewegen des Gerätes</li> </ul>	<b>Folgen:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mangelhafte Geschwindigkeitsentwicklung und ungünstige Voraussetzung für einen sauberen, konzentrierten Einstich und eine dynamische Absprungvorbereitung</li> </ul>
------------------------	--	----------------	---

## c) Der Einstich

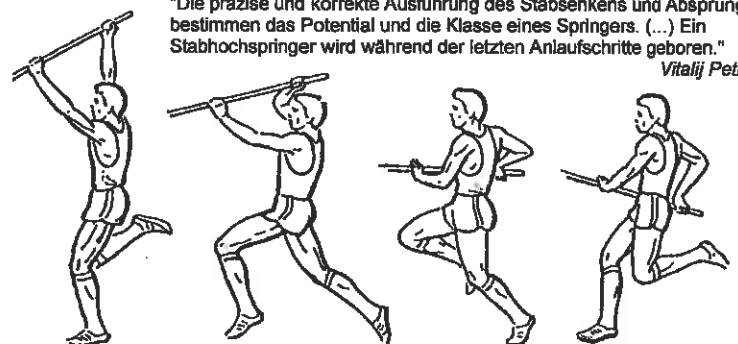
Beim Schlüsselement Einstich wird der Stab in eine zweckmässige Haltung für den Absprung gebracht, um eine grösstmögliche Energieübertragung auf den Stab zu gewährleisten. Dabei gilt es primär, einen maximal großen Einstichwinkel zu erzielen. Die Aufgabe des Springers ist es, den Stab beim Absprung so stark wie möglich zu beschleunigen! Er sollte nicht nach einer Unterstützung durch den Stab beim Absprung suchen. Er sollte frei nach vorn abspringen, bevor er den Stab belastet und ihn dann beim Aufrollen als "festen Aufhängungspunkt" fühlt.

Wir bevorzugen in dieser Arbeit die "neue" Einstichtechnik

mit direkter Führung des Stabes von der Tragehaltung an der Hüfte in die Absprungposition nach vorne oben. Der Stab wird nicht mehr, wie früher oft geschult, aus der Trageposition hinter der Hüfte erst nach vorne und dann nach oben geschoben, wie dies insbesondere auch die Männer noch heute zeigen! Mit der "neuen" Technik können die beiden Griffhände während des gesamten Einstichvorgangs vom Körper weg beschleunigt werden.

Die Stabspitze wird während des Anlaufes allmählich auf den Einstichkasten gerichtet. Immer noch ist darauf zu achten, dass die linke Hand immer höher ist, als der linke Ellbogen; sonst ist die benötigte Spannung weg. Die linke Hand führt den Stab zum Einstichkasten, der rechte Arm steuert die Senkbewegung. Hierbei wirkt die linke Hand als eigentlicher Drehpunkt. Am Ende des Anlaufes nimmt der Stab eine horizontale Position ein (parallel zur Anlaufbahn). Hier haben beide Arme erstmals eine aktive Rolle. Vor der beginnenden Senkbewegung wird der Stab um ca. 10cm angehoben, um ihn in eine noch bessere Ausgangslage für einen schnellen Einstich zu bringen.

Der entscheidende Teil der Bewegung erfolgt auf den letzten drei Bodenkontakten. Dem Stab muß von nun an möglichst viel Geschwindigkeit gegeben werden. Dazu wird er mit beiden Armen in einer flüssigen Bewegung "hinaufgeboxt".





## f) Arten und Kennzeichnung von Stabhochsprungstäben

Grundsätzlich wird zwischen **starr**en Stäben (Bambus, Aluminium) und **flexiblen** Stäben (Glasfaser, Lerc) unterschieden. Für die ersten Erfahrungen genügen starre Stäbe und/oder Lerc-Stäbe. Glasfaserstäbe, Lerc-Stäbe und Alustäbe kann man im Sportfachhandel kaufen. Die etwa 2.50m langen und 4-5cm dicken **Bambusstäbe** hingegen kann man in Gartenbaugeschäften günstig für etwa Fr. 25.- kaufen und am unteren Ende mit einem Tennisball bestücken. Wir empfehlen in jedem Fall, Glasfaserstäbe nicht auf Vorrat zu kaufen -z.B. in der Hoffnung man könne sie dann schon irgendwann brauchen-, sondern stets auf ein konkretes Bedürfnis hin Stäbe anzuschaffen. So ergibt sich im Laufe der Zeit auch eine breite Sammlung, die man aber allesamt irgendwann gebraucht hat. Daneben sollten etwa vier verschiedene Lerc-Stäbe zur Verfügung stehen. Die richtige Stabwahl garantiert dem Springer Fortschritte, verhindert Verletzungen und spart dem Verein Kosten.

Die Wahl des Stabes hinsichtlich Flexibilität und Länge spielt bei der erfolgreichen Einführung eine wesentliche Rolle. Es sollten keine zu langen Stäbe im Anfängerbereich verwendet werden, da sich ein verkürzter Griff auch auf die Dynamik des Stabes auswirkt und unter Umständen so indirekt zur Vermittlungsmethode des starren Stabes führt, die eine grundsätzlich andere ist, als die Vermittlungsmethode des flexiblen Stabes. Deshalb soll -nach einigen Einführungsübungen- frühzeitig auf die biegsamen Glasfaserstäbe umgestiegen werden.

Die **Glasfaserstäbe** sind durch Angabe der Stablänge und der zulässigen Höchstbelastung mit dem Körpergewicht des Springers bei einer bestimmten Griffhöhe gekennzeichnet. Diese Angaben sind meist am oberen Stabende markiert. Wir empfehlen allerdings diese Angaben am unteren Stabende anzuschreiben, um die Daten auch nach dem Überleben mit Hockey-Griffband (verhindert Abrutschen) noch verfügbar zu haben. Das Griffband beim Stab unbedingt von unten nach oben anbringen!

Die genaue Stabhärte wird aber durch die Flex-Nummer angegeben. Dieser Wert ergibt sich durch Centimeter-Messung der Durchbiegung des an beiden Enden fixierten Stabes, an welchen 50 englische Pfund angehängt werden. Dieser Wert geht von ca. 10.6 (Bubka-Härte) bis etwa 32.0

(butterweich). Die Stäbe haben eine gewisse Vorbiegung, sind also nicht ganz gerade. Gesprungen wird in der Richtung der Biegung (Faustregel: Beschriftung auf dem Stab zeigt in der Hochhalte gegen den Springer).

Gut zu wissen ist übrigens noch, dass am unteren Ende des Stabes oder im inneren des Zapfens eine Nummer steht. Diese bezeichnet (bei UCS-Stäben) die V-Nummer, nach welcher die Einstichzapfen eingeteilt sind. Muß ein Zapfen ersetzt werden, wird nach dieser Nummer gefragt. Teilweise ist diese Nummer am unteren Stabende bereits vom Lieferant gekennzeichnet. Eine Übersicht welcher Stopfen zu welchem Stab gehört, gibt's auf den Stabhoch-Spezialseiten von [www.blv-nachwuchs.ch](http://www.blv-nachwuchs.ch).

Bei den **Lerc-Stäben** (=dünne, schwere und leicht biegsame Trainingsstäbe) gibt es sechs verschiedene Ausführungen, die sich in der Länge und dem Flex unterscheiden: 3.50m/40kg | 3.50m/46kg | 3.70m/55kg | 4.00/65kg | 4.20/75kg | 4.20m/75kg. Um den Einstichkasten vor Beschädigung zu schützen wird dringend empfohlen, den Einstichstopfen bei Lerc-Stäben zusätzlich mit einem Tennisball zu bestücken.

## g) Wer soll welchen Glasfaserstab springen?

Leider gibt es keine fixe Formel oder Tabelle, mit der sich diese Frage beantworten liesse. Die Faktoren, welche die Wahl beeinflussen sind zu individuell und variieren sehr stark: Körpergewicht des Springers; Körpergrösse und der daraus resultierenden Reichhöhe; Technik des Einstichs, Absprungs und Einrollens; Anlaufenergie durch Anlauf und Absprung; Mut; Tagesform; Aggressivität; Wetter (Stäbe werden weicher, wenn man sie an der Sonne schmoren läßt).

Das Gegenteil ist einfacher zu erkennen: Man erkennt einen zu weichen Stab spätestens daran, dass die Biegung so stark wird dass der Stab an der Matte anschlägt; der Stab spickt nicht mehr zurück sondern bleibt fast bis zur Landung in der Biegung. Einen zu kurzen Stab erkennt man oft daran, dass man beim Sprung "über den Stab springt" und er einen nicht mehr in die Höhe trägt (kein "Lift-Gefühl"). Bei einem zu langen Stab rutscht der Springer beim Einstechen vom Griff ab oder weicht mit der Schulter nach hinten aus.

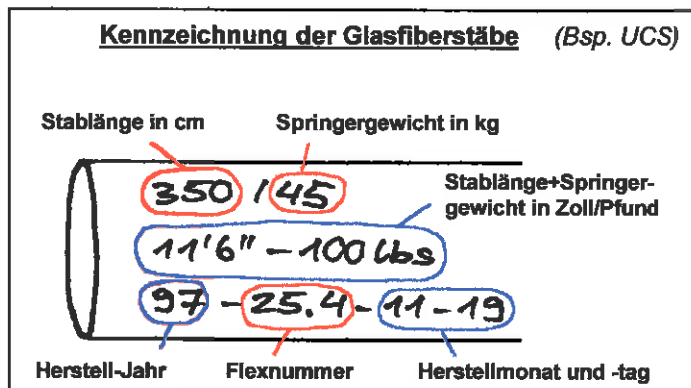
Der Grad der Flexibilität hat entscheidenden Einfluss auf die Bewegung des Springers. Die Wahl muß den individuellen Gegebenheiten und dem Übungsziel angepasst getroffen werden. Hierbei soll der Grundsatz gelten: Lieber ein weicher als ein zu harter Stab! Jedoch wirkt ein zu weicher Stab diametral entgegengesetzt zu einem zu harten (starr)en Stab und kann deshalb genauso fehl am Platz sein.

Wir empfehlen, sich anfangs an eine erfahrene Person zu wenden und die ersten Stäbe zusammen mit ihm zu bestimmen. Diese wird obengenannte Faktoren aufgrund ihrer Praxis gewichten können. Die Wahl der Stablänge wird beeinflusst von den Punkten 2-5. Das Springergewicht beeinflusst zusätzlich die Gewichts- und Flexwahl.

Der Springer muß langfristig versuchen, mit einem möglichst harten Stab zu springen und ihn dabei optimal zu biegen. Ziel jedes fortgeschrittenen Springers sollte sein, einen Stab zu verwenden, dessen Härte um etwa 10kg über seinem Körpergewicht liegt. Die Differenz zwischen Stablänge und Griffhöhe sollte nicht mehr als 30cm betragen. Im Bereich des Aufbautrainings wird die Flex-Härtesteigerung von Stab zu Stab in Schritten von etwa 0.6 gewählt.

## h) Sprunganlage

Zwei Übungsstätten bieten sich für das Erlernen des Stabhochsprungs an: der Sportplatz und die Turnhalle. Sprunghügel und Einstichkasten sind am Anfang nicht erforderlich. Im Freien erfüllt zunächst eine ordentlich aufgelockerte Weitsprunggrube am besten den Zweck, während in der Halle mehrere der gängigen Turn- und Schaumstoffmatten notwendig sind. Zusätzlich benötigtes Material: Schwedenkästen, Langbänke, Hochsprungständer, Gummischnüre.



### Erfahrungswerte für die Grobbestimmung:

- Bei Sprungleistung 2.20-2.50m brauchen 13-16j AthletInnen etwa einen 3.25-3.50m langen Stab
- Bei Sprungleistung 2.50-2.80m brauchen 15-17j AthletInnen etwa einen 3.50-4.00m langen Stab
- Bei Sprungleistung 2.80-3.10m brauchen 15-17j AthletInnen einen 3.70-4.00m langen Stab
- Bei Sprungleistung 3.20-3.50m brauchen 16-18j AthletInnen alle einen 4.30m langen Stab

### i) Spezielle Problematiken

Bevor mit dem Techniktraining begonnen wird, sollte man sich unbedingt noch mit zwei Problematiken auseinandersetzen:

#### Wahl der Seitigkeit

Rechtshänder springen mit links ab. Die sportwissenschaftliche Forschung über die Seitigkeit ist sich heute weitgehend einig, dass die Seitenwahl beim Stabhochsprung primär aufgrund der dominanten Hand, sekundär aufgrund der Drehseitigkeit und nur in sehr seltenen Fällen aufgrund des dominanten Sprungbeines passieren muß<sup>5)</sup>.

#### Der verflixte obere Arm

Alle Menschen verfügen über einen angeborenen "Beuge-Reflex", der sie in Momenten räumlicher Orientierungslosigkeit und/oder Gefahr dazu veranlasst, die Extremitäten instinktiv an den Rumpf zu ziehen. Im Stabhochsprung wird diese sinnvolle natürliche Einrichtung aber zu einem entscheidenden Hemmnis für gute Leistungen. Viele Anfänger ziehen beim Springen mit dem Stab die Beine und Arme an, wodurch die Vor-/Aufwärtsbewegung des Springers mit dem Stab abgebremst wird. Der Stab streckt sich "ohne den Springer", der in der Folge oft seitlich abgeworfen wird. Das vermeindliche Sicherheitsverhalten wird also zum Leistungshemmer und Unsicherheitsfaktor<sup>6)</sup>.

Diesem Umstand haben wir Rechnung getragen, indem in untenstehendem Grundprogramm der Armstreckung besonderes Gewicht mit einem eigenen Zielpunkt verliehen wurde.

## 3. Praxis-Teil: Aufbau Stabhochsprung

### Modell einer langfristigen methodischen Vermittlung der Stabhochsprung-Technik<sup>7)</sup>

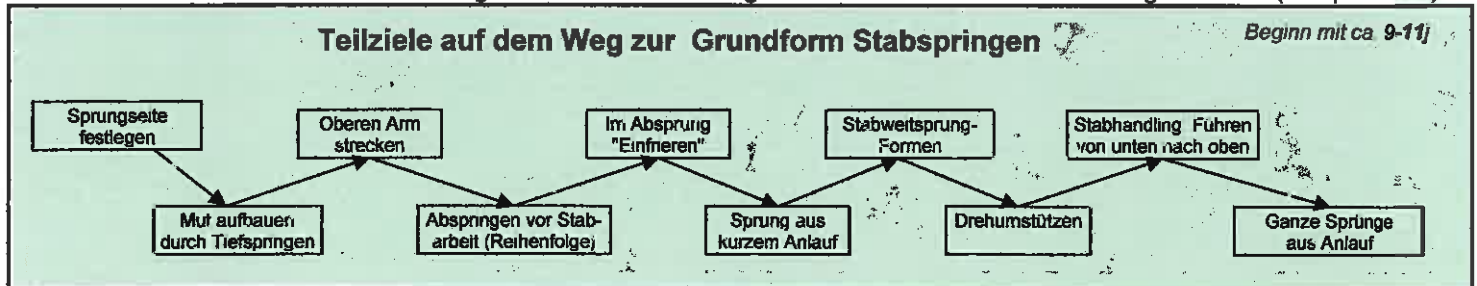
Stabhochsprung ist die vielleicht komplexeste Leichtathletikdisziplin. Eine fundierte technische Grundausbildung ist nur bei frühzeitigem Beginn realisierbar. Dieser soll harmonisch in eine umfassende sportliche Ausbildung eingebettet sein.

#### Erarbeiten der notwendigen Voraussetzungen im Grundlagentraining

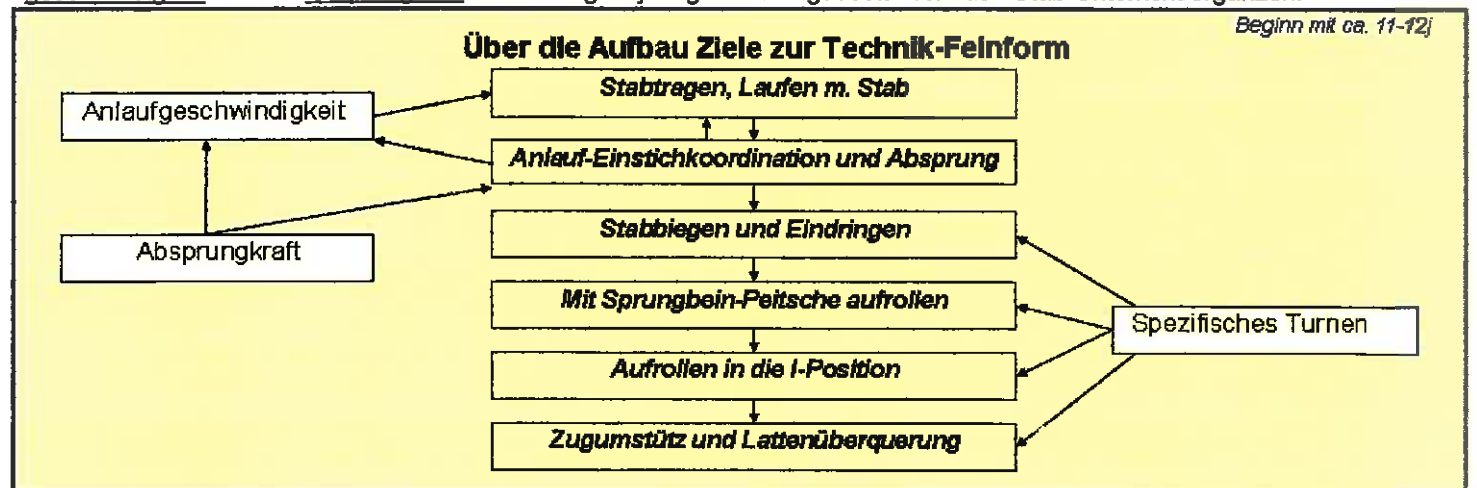
Beherrschen der nötigen Grundformen

- ▶ Lauf: u.a. Ballenlauf, Kniehub, Hopslerlauf
- ▶ Sprung: u.a. Beherrschen der Grundbewegung Horizontalsprünge
- ▶ Turnen: u.a. Unterschwingung (auch mit halber Drehung) und Aufzug am Reck, Rad, Einfache Überschläge am Minitramp
- ▶ Kennenlern- und Spielformen mit dem (Übungs-)Stab und Tau

Wünschenswert! Realisierbar?: Einführung der Stabhoch-Grundlagen sollte im Alter von 9-11 Jahren geschehen (15 Spr/Woche)



Mit einem strukturierten Aufbautraining soll mit 11-12 Jahren begonnen werden. Das Turnen sowie die Entwicklung der Anlaufgeschwindigkeit und der Absprungkraft sollen als ganzjähriger Trainingsbestandteil den Stab-Unterricht ergänzen.



Wie in der Abbildung dargestellt, ist die Phase "Anlauf-Einstichkoordination und Absprung" von zentralster Bedeutung. Daher sollte einer sorgfältigen Ausbildung dieses Bausteins besondere Beachtung geschenkt werden. Ergänzend soll die Anlaufgeschwindigkeit und die Absprungkraft gefördert werden. Das Turnen beeinflusst die Flugphase entscheidend.

5) vgl. WÜTHRICH, 2003.

6) vgl. CZINGON, 1997.

7) Stark verändert auf einer Grundlage von KRUBER, 1993 sowie ADAMCEWSKI, 1993.

## Aufbau zur Grundform Stabspringen

Diese Übungssammlung soll einen möglichen Aufbau ins Stabspringen zeigen. Gewisse Grundlagen im Lauf-, Sprung- und Turmbereich werden vorausgesetzt. Die für die nachfolgenden Übungen verwendeten Stäbe sollten etwa 2.50-3.20m lang sein; es können auch günstige Bambusstäbe aus Gartenbaugeschäften (unten mit einem Tennisball bestückt) verwendet werden.

### "Auf welcher Seite soll ich springen?"

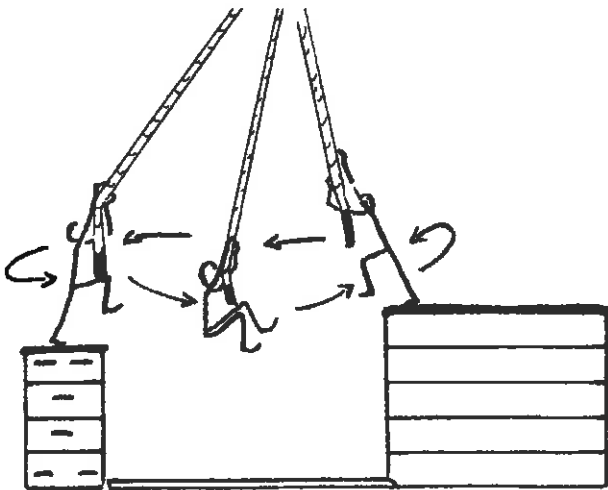
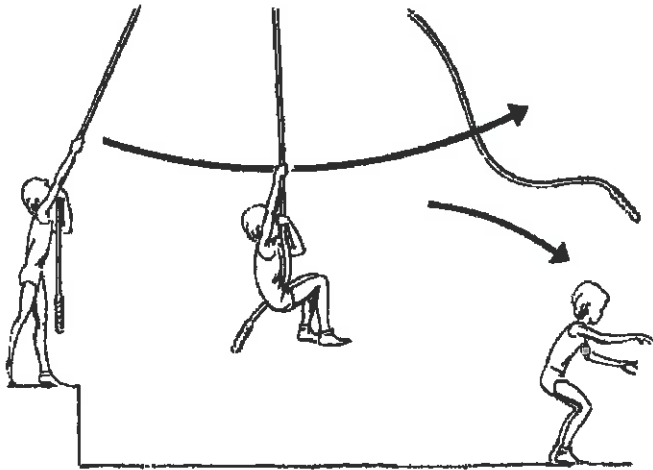
Bevor gesprungen werden kann, muß man sich für eine Sprungseite entscheiden. Aufgrund sportwissenschaftlicher Erkenntnisse und Praxiserfahrungen hat es sich bewährt, die Sprungseite aufgrund der dominanten Hand festzulegen. Das heißt: **Rechtshänder springen mit dem linken Bein ab und schwingen dann auf der rechten Seite des Stabes vorbei.**

### 1. Schwingen am Tau

#### ➤ *Sprungseite und Absprungbein festlegen und etablieren*

Um erste Erfahrungen zu sammeln, hat es sich bewährt vorerst einige Übungen am Tau zu absolvieren.

- Abschwingen ab kleinem Kasten: mit dem richtigen Bein und auf der richtigen Seite durch! Oberer Arm gestreckt!
- Dasselbe als Zielsprung: *Wer kann im Velopneu landen?* Verschiedene Landungen erlauben/fordern.
- Auch als Schwingen von Kasten zu Kasten



### 2. Gondolieri

#### ➤ *Gewöhnung an den Stab*

#### ➤ *Arbeits-Seite festlegen und etablieren*

Auf einem Schwedenkasten stehend mit dem Stab -wie ein Gondolieri in Venedig- auf der linken Seite eine "durchruderbewegung" ausführen. Kann auch mit einem kleinen Wägel und vorwärts-rollen gemacht werden (macht Spaß!).

### 3. Tiefsprünge

#### ➤ *Mut aufbauen; Angst vermindern*

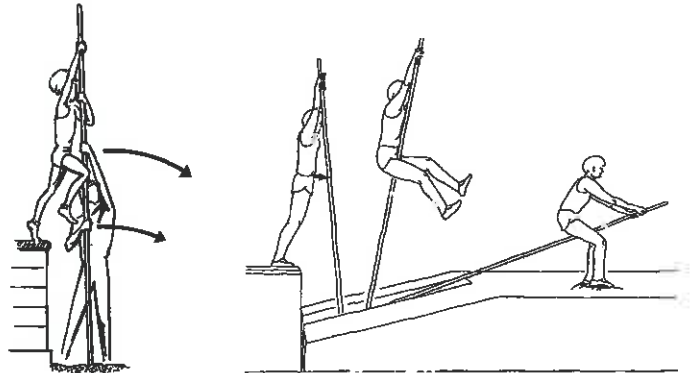
#### ➤ *Streckung des oberen Arms*

Aus psychologischer Sicht ist es nun wichtig, dass vor jeglicher Technischulung der Mut zum In-die-Tiefe-springen gefördert und die Angst vor der Höhe abgebaut wird. Zudem wird dieses "Flug-erlebnis" einen äusserst motivierenden Eindruck hinterlassen. So können die künftigen Lernschritte mit viel Motivation und angstfrei in Angriff genommen werden ⇒ schnelleres Lernen.

Die im folgenden beschriebenen Übungen kann man in der Halle auf eine Weichbodenmatte oder draussen in den Sand ausführen! Es braucht also nicht unbedingt eine Stabhochsprung-Anlage, denn stäbelen kann man überall! Jeder Landverein ist fürs Stabspringen genügend ausgerüstet!

Den Stab reichhoch mit der rechten Hand fassen. Die linke Hand sollte sich etwa auf Gesichtshöhe befinden. Der Stab darf bis am Schluss nicht losgelassen werden.

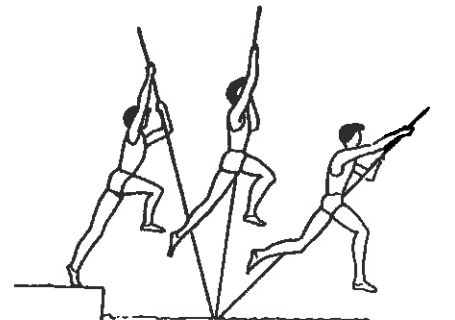
- Sprung vom Kasten; zuerst mit Begleitung
- Hexenritt: wie eine Hexe auf dem Besen



- Tiefsprünge ohne Hilfe. Mit einem Schritt kräftig nach vorne abspringen. **Wichtig: Die obere Hand bleibt bis zum Schluss am Stab. Der obere Arm bleibt stets gestreckt (streng darauf achten!).**

Wenn das sicher klappt, kann der Stab eine Hand höher gefasst werden und der Anlauf kann auf 2 und dann 3 Schritte verlängert werden; so wird das Sprungerlebnis noch intensiver. Und vielleicht schafft ja schon jemand die Landung mit einer halben Drehung...?

Sprünge über ein Gummiseil werden zu diesem Zeitpunkt ausdrücklich NICHT empfohlen. Sie würden evt. zu einem frühzeitigen Anhocken und anderen mühsam zu korrigierenden Fehlern führen. Lieber zunächst mit Stabweit-sprung-Formen arbeiten.

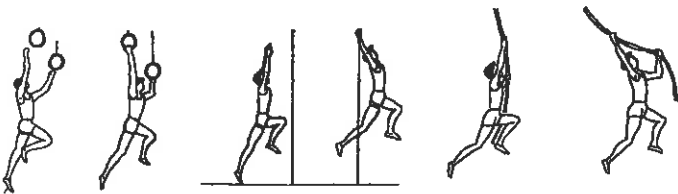
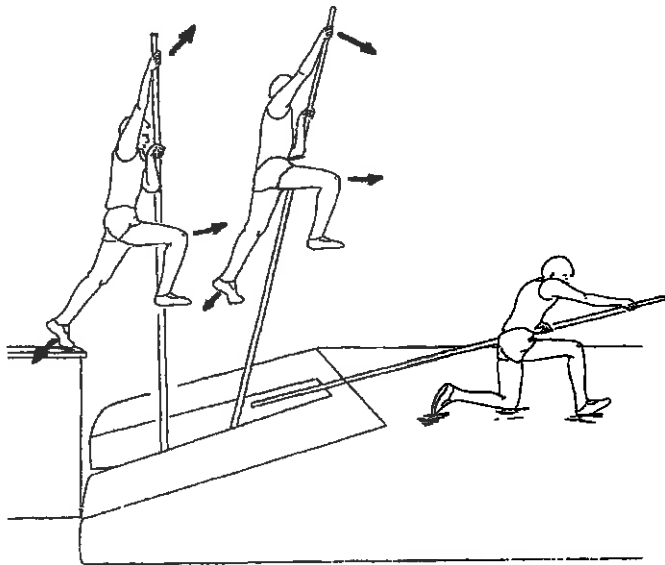




#### 4. "Einfrier"-Sprünge

##### ➤ Absprungposition "einfrieren"

- Tiefsprünge mit Fokus auf die Absprung-Position: "Einfrieren" der Beine in der Absprungposition: Sprungbein schaut gestreckt nach hinten, Schwungbein horizontal fixiert Landung im Telemark.
- Tau/Reckstange/Ringe aus drei Anlaufschritten anspringen und in Absprungposition fixiert bleiben.
- Anspringen eines schräg gehaltenen Stabes



#### 5. Stabweitsprung

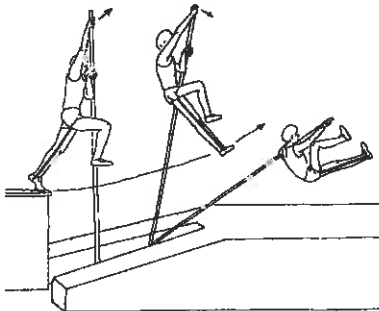
##### ➤ Aktiv nach vorne abspringen

##### ➤ Vorstufe zum Aufschwingen: Die Peitschbewegung

In diesem noch gut prägbaren Stadium ist es wichtig den Schülern beizubringen, dass die Bewegung **AKTIV NACH VORNE ABSPRINGEND** ausgeführt werden muß (kein passives "Hängen" an den Stab!); wir üben StabhochSPRUNG!

Um genau das zu fördern bieten sich die motivierenden Formen des Stabweitsprungs geradezu an (Wettkämpfl).

- Mit 3-4 Schritten anlaufen, aktiv "in den Stab" springen. Die Höhe des Absprungpunktes bis auf Langbank-Niveau senken. Das gestreckte Sprungbein wird nach dem Absprung mit einer peitschenden,



weiten Schwungbewegung als Pendel benützt um mit den Füßen weit nach vorne zu kommen. Alle 60cm eine Punktezone. Wer holt am meisten Punkte?

*Kids-Cup-Disziplin: 2 Langbänke parallel zusammenstellen. Der Stab wird beim Anlaufen in der Rille geschoben. 2 Weichbodenmatten als Landeflächen. 1.70m ab Langbank-Ende für den ersten Weiten-Punkt, dann immer 60cm.*

#### Kardinal-Fehler: Das "Anhocken"

Alle Menschen verfügen über einen angeborenen "Beuge-Reflex", der sie in Momenten räumlicher Orientierungslosigkeit und/oder Gefahr dazu veranlasst, die Extremitäten instinktiv an den Rumpf zu ziehen. Im Stabhochsprung wird diese sinnvolle natürliche Einrichtung aber zu einem entscheidenden Hemmnis für gute Leistungen. Viele Anfänger ziehen beim Springen mit dem Stab die Beine und Arme an, wodurch die Vor-/Aufwärtsbewegung des Springers mit dem Stab abgebremst wird. Der Stab streckt sich "ohne den Springer", der in der Folge oft seitlich abgeworfen wird. Das vermeindliche Sicherheitsverhalten

wird also zum Leistungshemmer und Unsicherheitsfaktor. Das sogenannte Anhocken wird auch zum erschummeln eines Höhengewinns noch recht häufig beobachtet. Ein Hauptfehler im Anfängerbereich!



##### Korrektur:

- Tauschwingen
- Anspringen verschiedener Geräte
- Einhändige Sprünge (nur ganz geringe Absprunghöhe!) nur mit dem oberen Arm haltend. Dies korrigiert die falsche Armhaltung
- "Einfrier"-Sprünge (vgl. Punkt 4) für die Beine
- Hinweis: "Am oberen Arm bist du angemacht. Stell dir vor, du seist ein Bergbahn-Gondeli, das am Drahtseil angemacht ist. Dieser Aufhängepunkt ist deine obere Hand."

#### Häufiger Fehler: Frühes Loslassen

Der Stab wird bei diesem Fehler bereits kurz nach dem Absprung losgelassen.

Es ist ein Fehler, der auf mangelndes Vertrauen in den Stab hinweist. Er tritt auf, wenn z.B. die einführend beschriebenen Tau-Übungen nicht gemacht wurden, oder sowieso viel zu schnell auf eine Tiefsprung-Form losgeübt wurde. Darum: Zeit nehmen für die Basics! Das erspart euch auch später viel "Vergangenheitsbewältigung" im Training.



##### Korrektur:

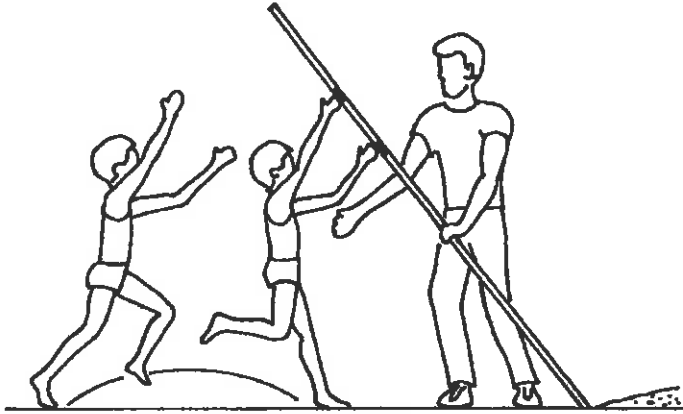
- Hexenritt
- Schwingen am Tau; Stab-Schwingen von Kasten zu Kasten

## 6. Vom Stabgehen zum 3-Schrittanlauf

➤ *Anlaufen, Abspringen UND EINSTECHEN in der Ebene*

Nun sollten die Voraussetzungen gegeben sein, um ohne Erhöhung korrekt springen zu können.

- **Stab-Anspringen:** Um das enorm wichtige Strecken beim Absprung weiter vertiefen zu können empfehle ich, aus 3-4 Schritten Anlauf die Ansprung-Übung im Anfängerstadium immer wieder zu repetieren.

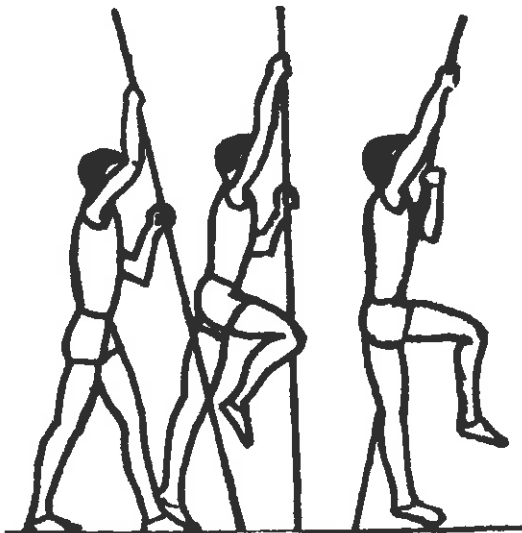


- **Stabgehen:** Den Stab in Reichhöhe mit der oberen Hand fassen. Mit einem kräftigen Vorwärtsschritt etwas abdrücken und auf dem Absprungbein wieder landen; es ist also wie ein verlängertes Hopserrhüpfen. Diese Übung nun einige male ausführen lassen und kontinuierlich die Anlaufgeschwindigkeit und Griffhöhe (max. 4 Hände!) steigern.

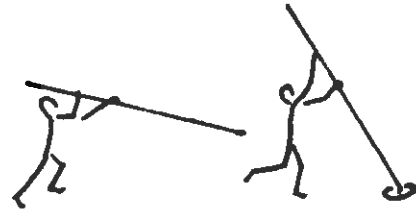


### Beobachtungspunkte Stabspringen

- Hoher, permanent gestreckter oberer Arm
- Stab nicht loslassen
- Obere Hand immer hinter dem Stab (nicht seitlich oder gar vorne!)
- Horizontal, spitzwinklig fixiertes Schwungbein
- Gestrecktes Absprungbein
- Dynamischer Absprung nach vorne
- Absprung zeitlich etwas VOR Einstich



- Ringlittreff-Einstiche: Ein Tauchring soll aus 3 Anlaufschritten mit dem Einstich getroffen werden



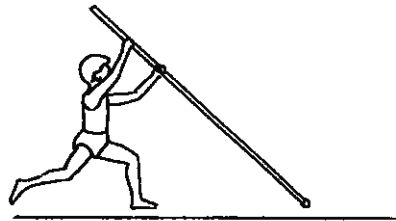
## 7. Kleine Sprünge aus dem 3-Schrittanlauf

➤ *Festigen und Variieren des Springens aus dem 3er*

In dieser Phase werden sehr rasch grosse Fortschritte erzielt, was die Schüler erfahrungsgemäss sehr motiviert. Das soll dahingehend ausgenützt werden, dass nun eine hohe Anzahl Sprünge ausgeführt werden sollte. Dies ist auch im Sinne einer ganzheitlichen (d.h. Anlaufen+Abspringen) Schulung.

- **Überspringen natürlicher Hindernisse:** Nun können kleine Hindernisse (draussen: Steine, Treppen, Büsche, etc) frei übersprungen werden. Es soll auch auf tiefe Hindernisse aufgesprungen und runtergesprungen werden. Die

Umgebung draussen als natürlichen Sprunggarten nutzen! Besonders günstig ist, wenn man ein Waldstück in der Nähe der Turnhalle hat. Während des An-



laufens ist der Stab in Vorhalte.

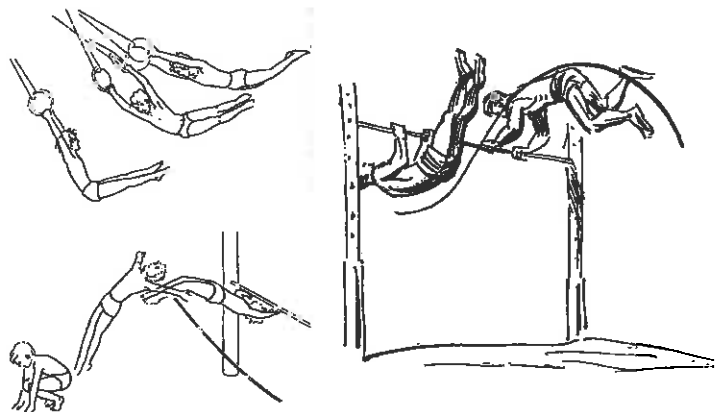
## 8. Landen mit halber Drehung

➤ *Drehumstütz erlernen*

Um die Voraussetzungen fürs Drehumstützen zu schaffen, eignen sich turnerische Übungen besonders gut. Etwa die Hälfte der Schüler wird das Drehumstützen bereits auf Anhieb beherrschen. Vorzeigen - Nachmachen...ihr werdet überrascht sein! Trotzdem ist eine solide turnerische Ausbildung für diesen Punkt sehr wichtig. So oder so: die Übungen sollten alle mal absolviert werden um die Bewegung variiert zu beherrschen.

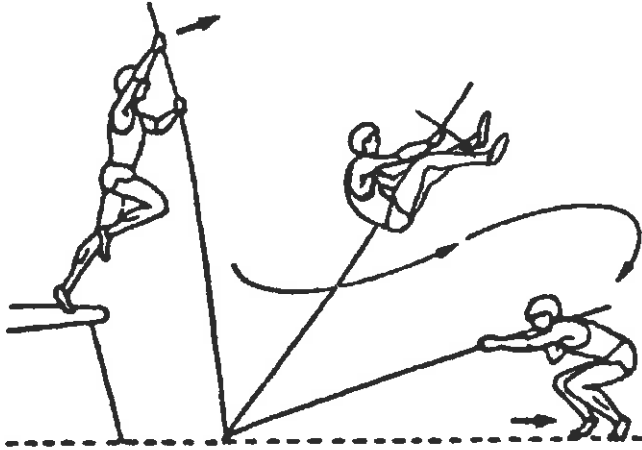
Einige Turn-Übungen als Vorbereitung zum Drehumstütz

- **Reck:** Unterschwing; auch mit halber Drehung. Diese beiden Übungen können auch als Wettbewerb über ein Gummiseil organisiert werden.
- **Ringe:** Schwingen mit 1/2-Drehung
- **Barren:** Schwingen mit Abgang nach 1/2-Drehung
- **Tau:** Schwingen von Kasten zu Kasten mit 1/2-Drehung
- **Niedersprünge** mit dem Stab oder Tau mit 1/2-Drehung
- Ganze Bewegung an einer Kletterstange



Nach diesem Exkurs ins Turnen sollten die Voraussetzungen für den Drehstütz mit dem Stab geschaffen worden sein.

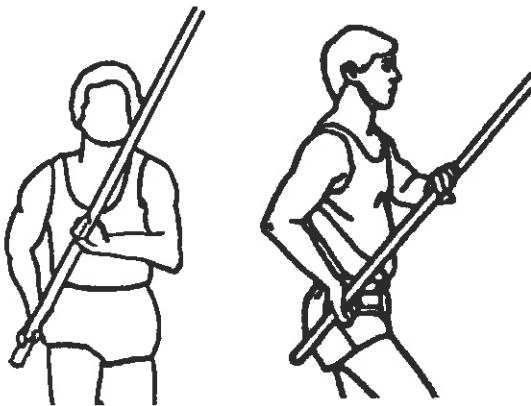
- **Tiefsprünge** (Verlängerung der Flugphase) zuerst ohne, dann mit 3-4 Schritten Anlauf. Als Tiefsprung über ein Gummiseil (z.B. als Wettkämpfli)
- **In der Ebene mit dem Stab in Vorhalte** aus 3-4 Schritten. Noch nicht über ein Gummiseil empfohlen.
- **3 Schritte mit einem Tau anlaufen und über ein Gummiseil springen** (z.B. als Wettkämpfli). Geübtere können das Tau auch aus 3-4 Schritten anspringen, womit das ganze noch dynamischer wird.



## 9. Stabhandling

- ➔ **Koordination verschiedener Bewegungen mit dem Stab**
- ➔ **Korrekte Stabhaltung erlernen**

Mit der **rechten Hand** locker mit dem Daumen nach aussen in Hüfthöhe halten. Beim Anlauf darf die Hand auch auf dem Hüftknochen aufgestützt werden. **=Bringt den Stab hoch.** Die **linke Hand** hält den Stab fest mit nach unten geklapptem Handgelenk. Die linke Hand muß während der ganzen Bewegung höher als der Ellbogen sein! **=Drehpunkt des Stabes.** Der Abstand von Hand zu Hand ist etwa hüftbreit (ca. 50cm).



- **Ritterturnier** (sehr motivierend!): um das Laufen mit dem Stab auf spielerische Weise einzuführen eignet sich das Anlaufen mit Treffen von Gegenständen (Hütchen aufspießen+treffen, Medizinbälle runterschubsen...), die auf einem Schwedenkasten liegen.
- **Lauf-ABC mit dem Stab/Stabstück/Stecken**: z.B. Skipping, Anfersen, Hopselaufen, Slalomlaufen, über BlockX-Bahn, Laufen-Drehen-Laufen, Pendelsprünge, Laufen mit unten geschobenem Stab



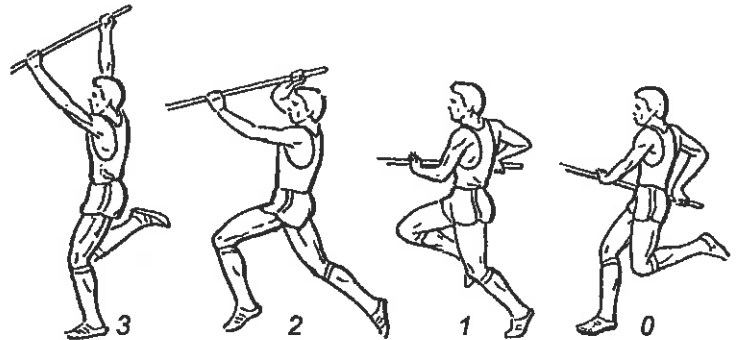
## 10. Anlauf-Einstich-Koordination

- ➔ **Stabführung von unten nach oben im Anlauf**
- ➔ **Koordination des Einstichs mit Anlauf/Absprung**

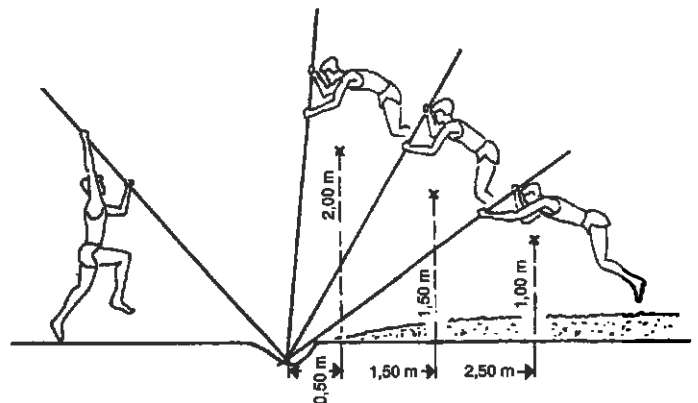
Die Steilheit der Stabführung im Anlauf hängt von der Anlauflänge ab; meist wird er jedoch zu steil gehalten (Hauptfehler). Bis zum viertletzten Schritt muß der Stab kontinuierlich **bis in die Horizontale** gesenkt werden.

Der eigentliche Einstich kann (stark vereinfacht) als 3-Schritt-Bewegung angesehen werden:

- 1. Schritt (links):** Stab anheben. Beim Bodenkontakt ist der Stab auf Höhe des Brustkorbs (Nr. 1)
- 2. Schritt (rechts):** Zwischen dem ersten und zweiten Schritt wird der Stab -ein wenig vor der Schulterachse durch- eng am Körper weiter nach oben geführt. Beim Bodenkontakt muss der Stab über Stirnhöhe sein (Nr. 2)
- 3. Schritt (links):** auf dem Weg zum Absprungschritt wird der Stab mit beiden Händen weiter nach oben -weg vom Körper- gebracht, sodass die endgültige Streckung aus Armen und Schultern im Idealfall sogar etwas vor dem Bodenkontakt erreicht ist (Nr. 3).



- Aus dem Stand den Stab senken
- Im langsamen Gehen die Bewegung l-r-l "trocken" üben
- Hopselhüpfend auf 3 Schritten einstechen
- Im zügigen Gehen, dann im langsamen Antraben im 3er Ringlittreff-Übung aus 3er-Anlauf
- Dann auf 6, später auf 8 Schritte steigern und mit der Gesamtbewegung als Sprung über ein Seil und dann auch über die Latte organisieren.



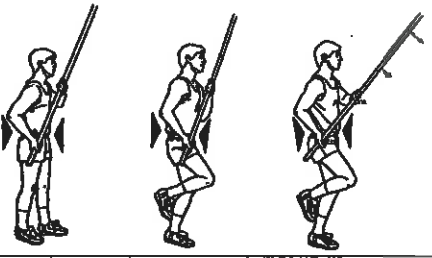
Der Absprungpunkt muss genau unter der oberen Hand sein!

Somit ist der Aufbau für das Stabspringen (=Sprünge mit dem Stab ohne Stabbiegung) gegeben und es sollten mit diesem Know-How nun Sprünge über Höhen von 2.00m eigentlich möglich sein.

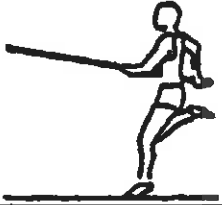


# Aufbau-Ziel: Stabtragen und Laufen mit dem Stab



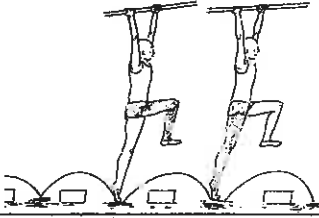
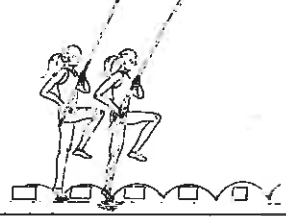
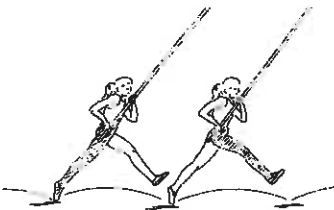
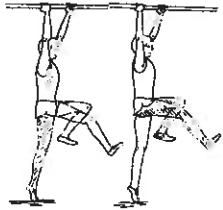
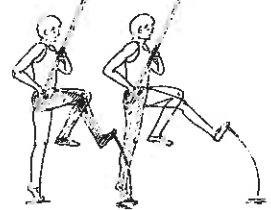
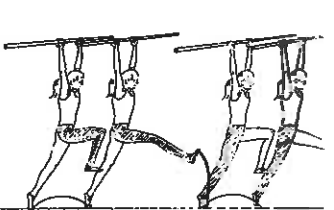
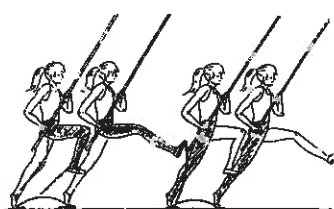
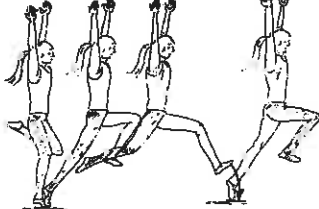
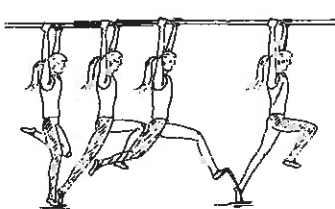
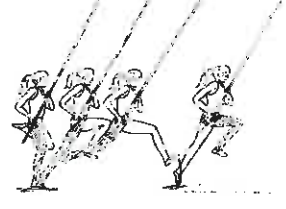








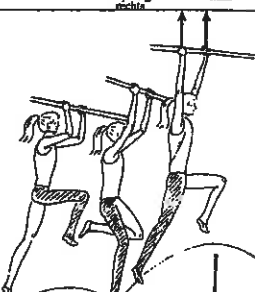
## A) Stabhaltung

<b>Ausgangsstellung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Griff 50-60cm</li> <li>- Korrekter, hüftnaher Griff</li> <li>- Rechtes Handgelenk aufgeklappt</li> <li>- Beide Ellbogen gebeugt</li> <li>- Stabspitze zeigt nach vorn-oben-links</li> </ul>	<b>Bewegungsausführung:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorschriftstellung (rechtes Bein hinten)</li> <li>- Stab an die rechte Körperseite führen, rechte Hand zur Hüfte</li> <li>- Stab mit der linken Hand anheben</li> </ul>	
<b>Beobachtungspunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beide Ellbogen sind gebeugt und nahe am Körper</li> <li>- Die Stabspitze zeigt schräg nach vorn-oben-links (Stabspitze über Kopfhöhe)</li> <li>- Ruhige Stabhaltung (keine Pendelbewegung des Stabes)</li> <li>- Die Steilheit der Stabhaltung richtet sich nach der Anlauflänge; je länger je steiler. D.h. bei kurzen Anläufen, dass bei 3 Anlaufschritten der Stab schon neben dem Kopf sein muß oder bei 2 Anlaufschritten bereits über Kopfhöhe gehalten werden muß. Einstich von der Hüfte erst ab 4 Schritten!</li> </ul>		

## B) Laufen mit dem Stab

<b>Übungsformen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gehen und Traben mit dem Stab</li> <li>- Läufe mit Stäben, die 2-3x schwerer sind als die Wettkampfstäbe</li> <li>- Lauf-ABC mit Stab wie Hopsenhüpfen, Skippings, Laufsprünge mit geschobenem Stab oder mit Absprung über tiefe Hindernisse</li> <li>- Steigerungsläufe über 20-25m</li> <li>- Fliegende Sprints über 15-25m</li> </ul>	<b>Beobachtungspunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>⇒ wie oben</li> <li>⇒ Drucklauf mit hohem Kniehub</li> <li>⇒ Aufrechte und frontale Rumpfhaltung</li> <li>⇒ Rechter Arm gebeugt, Hand in Hüfthöhe</li> <li>⇒ Laufschule auch auf Langbänken etc = Gleichgewicht!!!</li> </ul> <p><b>Wichtig: Möglichst oft die Lauf-Übungen mit Einstich-Absprung-Bewegung abschliessen!</b></p>	
--	--	---

## C) Kleine Übungssammlung

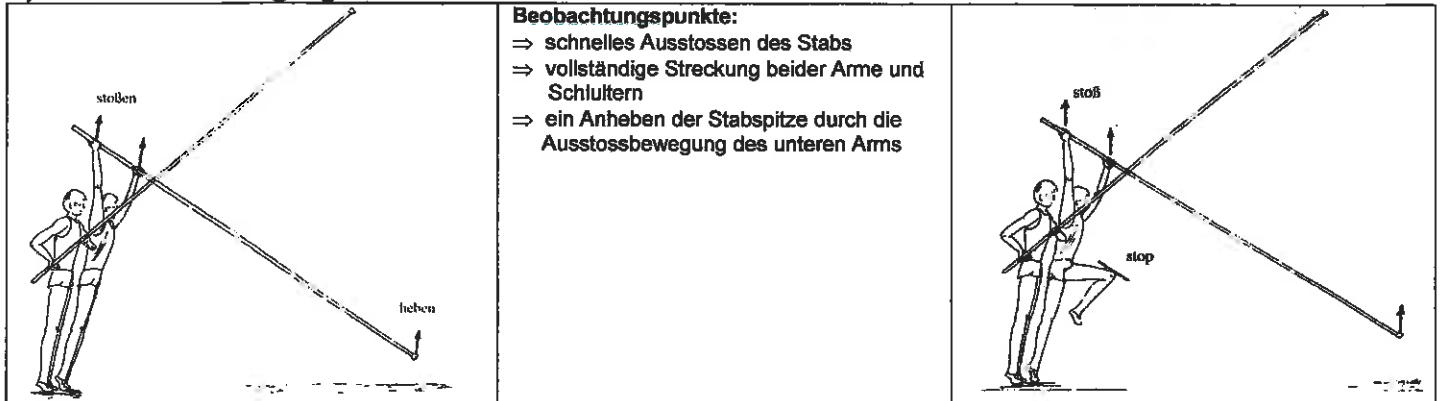
			
			
			
			
rechts Spring links	rechts links Spring links	rechts Spring links	rechts links Spring rechts links
			
rechts Spring links	rechts Spring links	links	

**Achtung:** Sprung-Hindernisse nicht zu hoch wählen (ca. 35cm), damit der Absprung nach vorne gerichtet wird und das Schwungbein nicht zu hoch angerissen wird!

## Aufbau-Ziel: Anlauf-/Einstichkoordination und Absprung

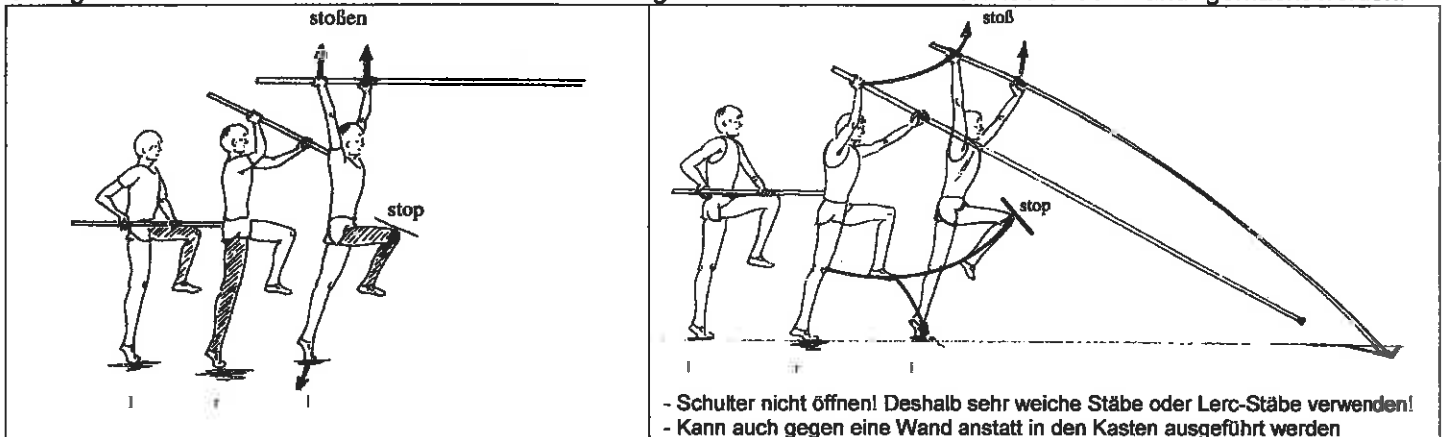
Das Einstich-Absprungsverhalten entscheidet wesentlich über Erfolg oder Misserfolg eines Sprunges und muß deshalb schwerpunktmässig trainiert werden! Wir empfehlen vorgenannte Laufübungen fortan mit Einstich abzuschliessen. Besonders die Initialisierungs-Reihenfolge **Ganzkörper-Streckbewegung** → **Absprung** → **"Einstich"** muß sitzen und daher oft geübt werden.

### A) Einstichbewegung aus Stehen



### B) Einstichbewegung aus dem Gehen

Auch der untere Arm muß nach oben arbeiten. Das Hervorheben des Kniestops am Absprungende schränkt in keiner Weise die hohe Bedeutung der Beschleunigung der Schwungelemente (Schwungbein) während des Absprungs ein. Die Übungen können/sollen -um eine erhöhte Wiederholungszahl zu erzielen- auch "am laufenden Band" gemacht werden.



### C) Einstichbewegung aus dem Lauf

<p><b>Anlauf/Absprung mit Einstichbewegung der Arme nach oben.</b> Anlauf aus 8-10 Schritten (evtl. mit BlockX). Landung auf Schwungbein</p> <p><b>Aufbau:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anspringen eines markierten Taus / schräggehaltenen Stabs</li> <li>- Mit Stabstück anlaufen; entweder: Abspringen und Stabstück horizontal aufstrecken oder in Telemark aufrecht auf Mattenhügel landen</li> <li>- Stab: mit aufrechtem Oberkörper auf Mattenhügel in Telemark</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Stab kontinuierlich senken</li> <li>- Stab direkt nach oben führen.</li> <li>- Vom Absprung bis Landung beide Arme oben fixiert lassen</li> <li>- In Absprunghaltung "einfrieren".</li> <li>- Spitzes Schwungbeinknie (Unterschenkel pendelt nicht vor!)</li> <li>- Sprungrichtung wie beim Sprunglaufen</li> <li>- Eventuell Sprungbeinfluss an Mattenende einhängen und so landen</li> </ul>
<p><b>Einstiche aus 2-6 Schritten in die Sandgrube mit starrem Stab</b></p> <p>⇒ Gleichzeitigkeit von Absprung-Armstreckung-Stabkontakt-Kniestop ⇒ Der Bauch soll den Stab nicht berühren; nur die Brust darf an den Stab</p>	<p><b>Einstiche aus 2-6 Schritten auf den Mattenhügel mit starrem Stab</b></p> <p>Der Bauch soll den Stab nicht berühren!</p> <p>⇒ Landung auf dem Absprungbein; dann auch im Telemark ⇒ Der Bauch bleibt vom Stab weg bis der Stab die Senkrechte überschritten hat</p> <p><b>Variante: Einhändiger Einstich aus schiebendem Anlauf</b> Linker Arm wird dabei am besten nach aussen vom Körper weggestreckt</p>

**Beim Absprung ist auf ein spitzes Schwungbeinknie und ein nach hinten ganz ausgestrecktes Sprungbein zu achten!**

**Anlaufen aus 2-10 Schritten und Abspringen mit Stabstück**

stoßen

- ⇒ Aktive Streckung mit Oberkörper/Armen nach oben-vorne
- ⇒ Fixieren der Absprunghaltung (gestr. Sprungbein/spitzes Schwungb.)
- ⇒ Landung auf dem Schwungbein

Variation: Auch mit Hindernissen (BlockX) in Anlauf und Absprung

**Einstiche aus 2-10 Schritten auf die Bahn**

- ⇒ Auch der untere Arm stösst den Stab nach vorne-hoch!
- ⇒ Die Schulterachse darf nicht verdreht werden
- ⇒ Spitzes, nur bis zur Horizontalen vorschwingendes Schwungbeinknie
- ⇒ Landung auf dem Schwungbein

**Gleitkasten-Übung:** Anlauf mit Einstich aus 2-10 Schritten, Absprung und Halten der Körperspannung. Durch das Halten der Spannung des Springer-Stab-Komplexes rutscht der Kasten nach vorne. Nicht durch aktives Armstrecken den Kasten wegschieben!  
Aus längerem Anlauf mit variierten Kasten-Gewichten

**Beobachtungspunkte:**

- ⇒ Kontinuierliche Geschwindigkeitssteigerung bis zur Zwischenmarke
- ⇒ Während 6 letzten Schritten auf gesteigerte Schrittfrequenz achten
- ⇒ Frühzeitiger, schneller Einstich: Initialisierungs-Reihenfolge
- ⇒ Körperspannung! Keine Körperrücklage und Verwindung bei Einstich/Absprung
- ⇒ Landung auf dem Absprungbein; später auch auf dem Schwungbein

Diese Übung mit Gleitkasten muß sorgfältig aufgebaut werden (vom kurzen zum langen Anlauf). Die Anlauflänge auf Laufbahn ausmessen und mit Ablauf-, Zwischen-, Absprung- und Einstichmarke kennzeichnen.

**Anpendel-Sprünge**  
Das "Zurückbleiben" des gestreckten Sprungbeins ist eine der wichtigsten Voraussetzungen für korrektes Einrollen. Häufig haben die Athleten Probleme damit. Deshalb: **Offt Üben!!! Begleitend: Kraftübungen!**

Dazu bieten sich u.a. Formen von Anpendelsprünge an.

- Anpendeln mit Sprungbein hinten am Stab (vgl. Bildreihe)
- Anpendeln mit Sprungbein an der Matte (Bild Anlage unten)

*Reihenbild Anpendel-Sprung* *Anpendeln*

Der Sprungbein-Oberschenkel pendelt dabei leicht an den Stab und wieder zurück (vgl. Reihenbild). Ganz wichtig ist, dass das Sprungbein gestreckt hinten bleibt!

**Einstichwinkel-Übung ("Bubka-Übung")**  
Mit starrem Stab aus 4-6 Anlaufschritten mit grösstmöglichem Einstichwinkel abspringen. Linker Arm gibt bei hohem Ellbogen nach. Der Oberschenkel schlägt am Stab an. Saubere Einstichbewegung auf den letzten Schritten

**Beobachtungspunkte:**

- ⇒ Höchstmöglicher Einstichwinkel
- ⇒ Hoher linker Ellbogen
- ⇒ Dem Stab Geschwindigkeit nach vorne geben (Metapher: "Der oberen Hand hinterherspringen")
- ⇒ Griffhöhe nach und nach vergrössern
- ⇒ Aufrechte Oberkörperhaltung
- ⇒ Sprungbein nach hinten durchziehen und gestreckt hinten lassen

L R L

**F) Aspekte des Stabhoch-Anlaufs**

Aufbau vom kurzen zum langen Anlauf bei Top-Springern innerhalb des Jahresverlaufs (nach CZINGON, 1998). Für Anfänger entspr. anpassen!

**Anlaufschritte**

Nochmals: Die Erfahrung lehrt, dass u.a. der sorgfältigen Einführung der REIHENFOLGE und anschließend der präzisen KOORDINATION der Teilbewegungen **Ganzkörperstreckung, Absprung, Einstich** grosses Gewicht beizumessen ist. Erst mit der richtigen Initialisierungs-Reihenfolge gelingt die Koordination der Teilbewegungen richtig, sodass ein wirksamer Impulseinstich realisiert werden kann.

**Wichtig:**

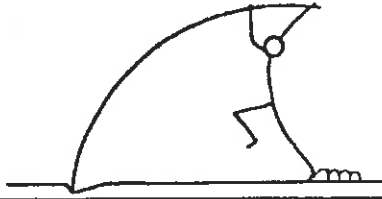
- Zeitliche Reihenfolge
- Koordination der Teilbewegungen
- Armstreckung nach oben bei der Ganzkörperstreckung
- Relativ flacher Absprungwinkel
- Gestrecktes Sprungbein
- Spitzen Knie-Einsatz mit dem Schwungbein

## Aufbau-Ziel: Stabbiegen, Eindringen (besser: Nach-vorn-bewegen des Stabs)

**Druckhüpfen in den Lerc-Stab:** Aus Absprung-Haltung in den Stab mit einigen Hüpfen auf dem Sprungbein in den Stab "hineinhüpfen".

### Variante 1:

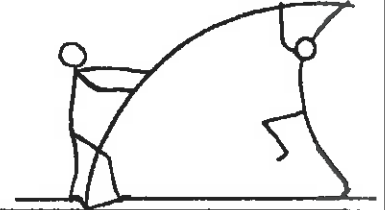
Mit 2-3 Schritten anlaufen, Einstechen und Druckhüpfen



- Mit rechter Schulter bei gestrecktem Arm Druck nach vorne geben
- Linker Arm bleibt stumpfwinklig fixiert und verhält sich passiv
- Schwungbeinknie drängt spitzwinklig nach vorne
- Blick nach vorne

### Variante 2:

Mit Partnerhilfe, um den Druck zu erhöhen



**Einstichbewegung und Stabbiegung mit Absprung und Partnerhilfe** (Partner stützt an Schulter; ev. zieht er am Sprungbein-Oberschenkel), Landung auf dem Sprungbein beim Absprungort  
 > Hoher Griff, 4-6 Anlaufschritte  
 > Zunächst weicher, dann härterer Stab / Lerc-Stab



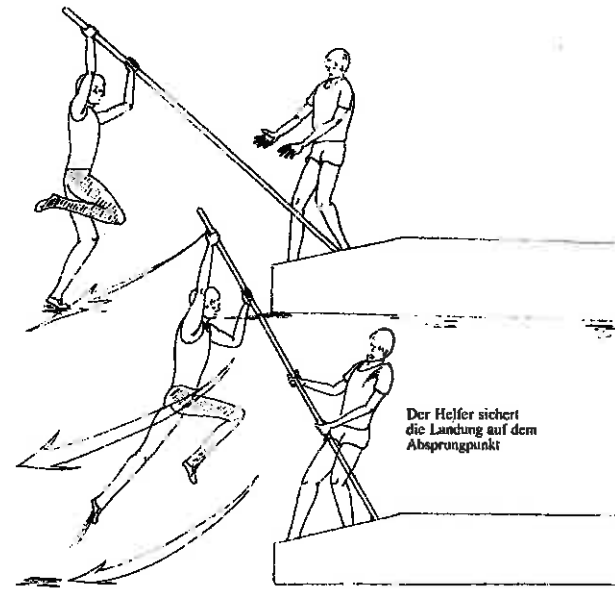
- Kräftige Anlaufschritte (Kniehebelauf)
- Folgerichtiger Einstich
- Fixierung des gebeugten unteren Armes
- "Scherende" Aktivität von Sprung und Schwungbein beim Absprung
- Obere Griffhand nicht Unterlaufen
- Sprungbein bleibt nach dem Absprung gestreckt hinten

### Hinweis für Partner:

Druck kann problemlos vergrößert werden, bis der Stab die Matte berührt. Fortsetzung dieser Übung: Partner stützt mit beiden Händen nur noch am Rücken.

### Geführte Kontersprünge

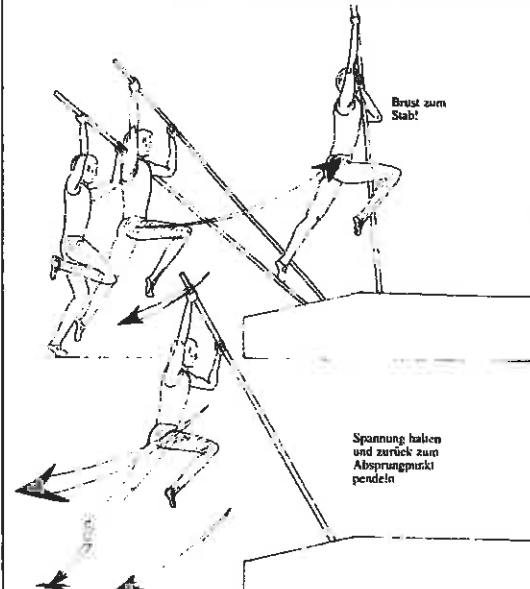
Mit starrem Stab aus 4-6 Anlaufschritten. Landung beim Absprungpunkt



Der Helfer sichert die Landung auf dem Absprungpunkt

### Selbständige Kontersprünge

Mit starrem Stab aus 4-6 Anlaufschritten. Landung beim Absprungpunkt



Brust zum Stab!

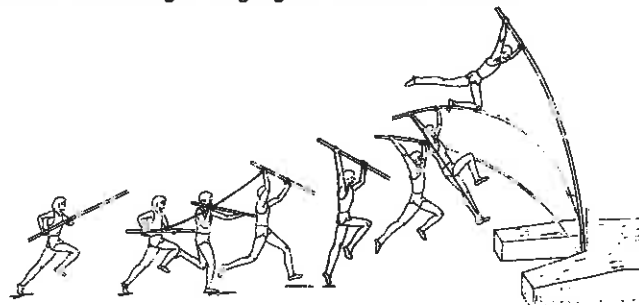
Spannung halten und zurück zum Absprungpunkt pendeln

- ⇒ Energetischer Impulseinstich
- ⇒ Kräftiger Absprung
- ⇒ Heranpendeln des Springers an den Stab, wobei jedoch nur die Brust den Stab berühren soll; nicht der Bauch
- ⇒ Das Absprungbein drückt lange nach, bleibt also gestreckt

Diese Übungen werden anschließend mit flexiblem Stab aufgebaut - erst mit Hilfe, dann alleine. Bereits 12-13-jährige Jugendliche sind in der Lage diese Übung korrekt auszuführen.

### Jagodin-Übung

Mit weichem Stab und angepasstem Griff aus min. 6-8 Anlaufschritten  
 Nach dem Absprung in der Absprunghaltung hinter dem Stab bleiben bis dieser nach erfolgter Biegung die Senkrechte erreicht.



- ⇒ wie oben
- ⇒ Brust drängt nach vorn-oben (Pendel)
- ⇒ Einfrieren in Absprungposition: Gestrecktes Sprungbein, Becken bleibt weit hinter Stab (Körperspannung)
- ⇒ Schultern drücken den gestreckten rechten Arm nach vorne und halten sich somit weg vom Stab
- ⇒ Freier linker Arm (Arm drückt nicht nach)
- ⇒ Auflösen der Absprungposition erst dann, wenn der Stab sich völlig gestreckt hat.

### Aufbau:

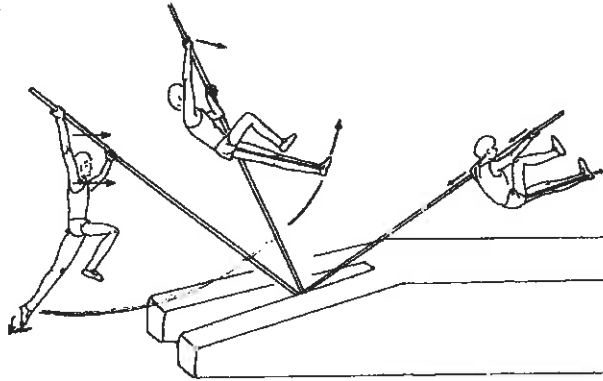
Diese Übung ist kraft- und koordinativ schon relativ anspruchsvoll. Sie wird technisch vor allem über Anpendelsprünge und Eindring-Übungen vorbereitet. Parallel dazu muß die Körperspannungsfähigkeit gut ausgebildet sein.



# Aufbau-Ziel: Peitschende Aufrollbewegung

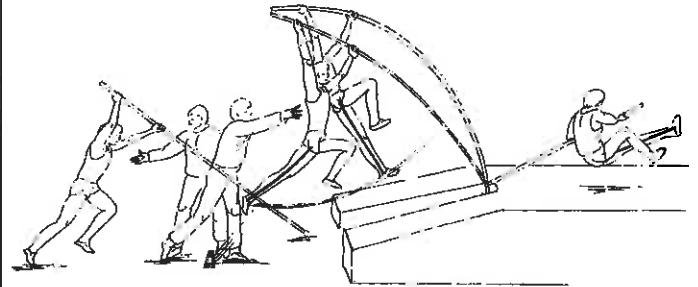
## A) Technik-Übungen

"Paddel-Kick" mit Lerc-Stab: Aus 8 Schritten Anlauf Einstechen, Eindringen und mit dem gestreckten Sprungbein eine fegend-peitschende Bewegung nach vorne vollziehen und möglichst weit vorne mit dem Stab landen.



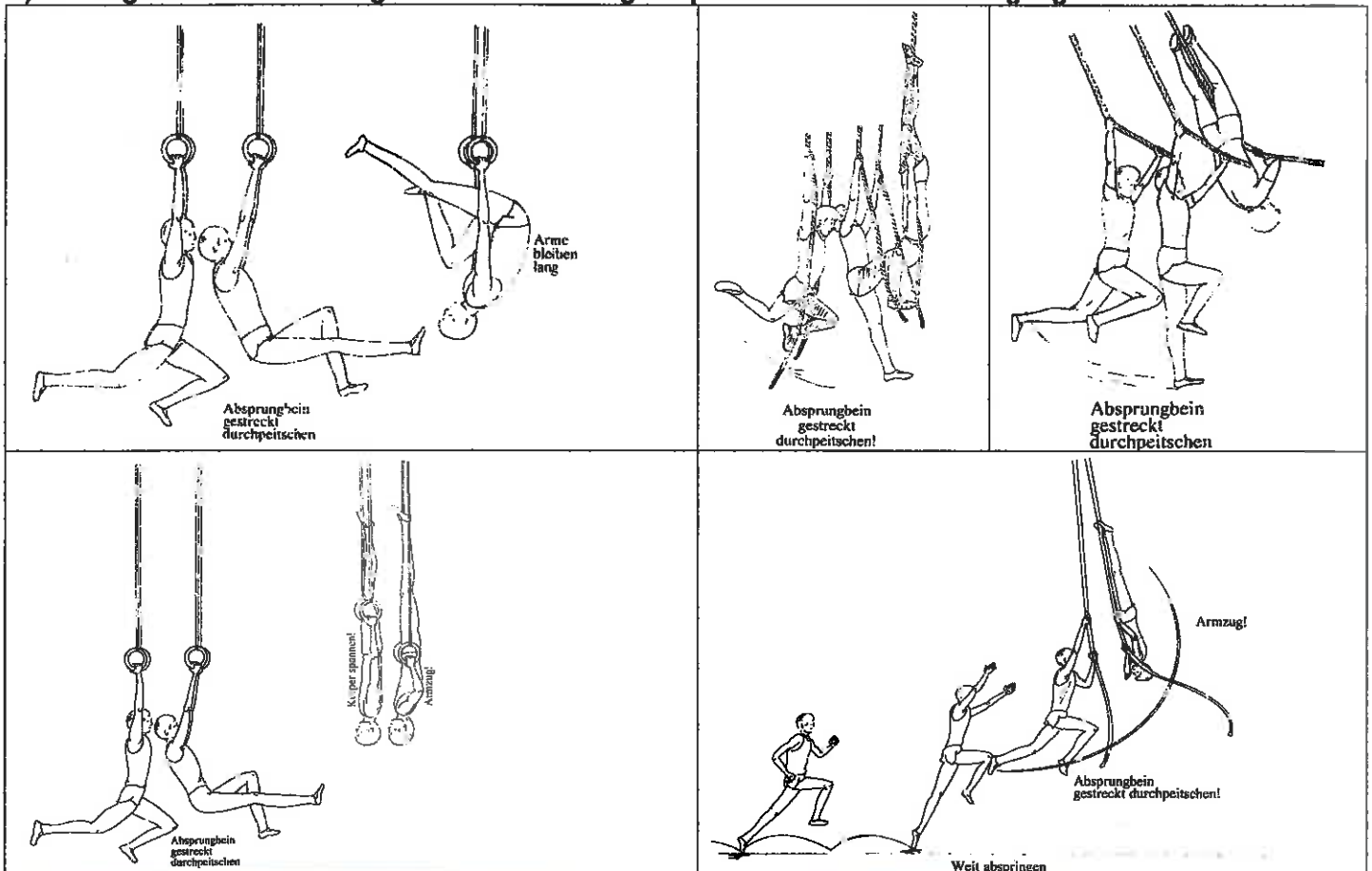
- Sprungbein fegt gestreckt nach vorne  
- Gleichzeitig arbeitet die rechte Schulter (gestreckter Arm) und linker Arm als Gegenbewegung nach vorn unten wie bei einer Klappmesserbewegung.

Eventuell zunächst mit Schubhilfe des Trainers.



Weiterführung:  
Landung mit halber Drehung

## B) Ergänzend: Turn-Übungen zur Verbesserung der peitschenden Aufrollbewegung



Bildreihe 1

Die peitschende Bewegung aus dem gestreckten Absprungbein wird durch eine aktive Schulterbewegung nach hinten-unten unterstützt (Bildreihe 1).

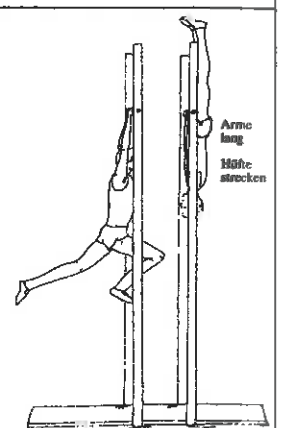
Diese Schulterbewegung kann z.B. durch folgende Übungen trainiert werden:

- Schulterliegestützen (Liegestütz bei gestreckten Armen, nur aus den Schultern heraus)
- Hohes Reck anspringen mit unterstützenden Druck des Trainers von hinten zwischen die Schulterblätter (Bildreihe 2)
- Am Reck hängen. Vor- und zurückpendeln. Bewegung nur aus Schultern heraus. Später auch mit Bein-Peitschen.
- Fortan möglichst alle Aufrollbewegungen mit dieser Schulterbewegung ausführen/unterstützen

⇒ Videosequenzen und weitere Übungsbeispiele finden sich im Internet unter [www.stabartisten.de](http://www.stabartisten.de)



Bildreihe 2



## Aufbau-Ziel: Aufrollen in die I-Position

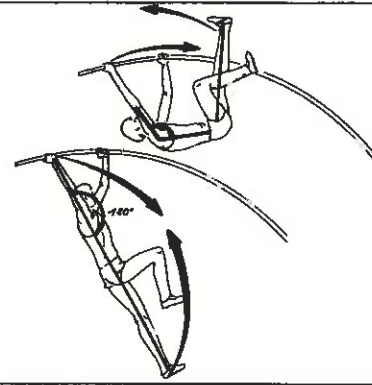
### A) Technik-Übungen (Ganzheitlich)

#### Schliessen des Arm-Rumpf-Winkels (Aufrollen)

Aus 6-12-Schritt anlaufen. Unterhalb der oberen Hand abspringen.

#### Beobachtungspunkte:

Das Absprungbein gestreckt zur oberen Hand peitschen. Dabei gleichzeitig die gestreckten Arme zur Hüfte führen.



#### Hochgespanntes Gummiseil oder Latte mit Füßen berühren

#### Aufrollen in die I-Position

Unter der oberen Hand nach vorn-oben abspringen. Das Absprungbein gestreckt nach vorn-oben peitschen und den Arm-Rumpf-Winkel schliessen. Die Hüfte strecken und versuchen neben den Stab zu kommen. In dieser Position bis zur Landung verharren.

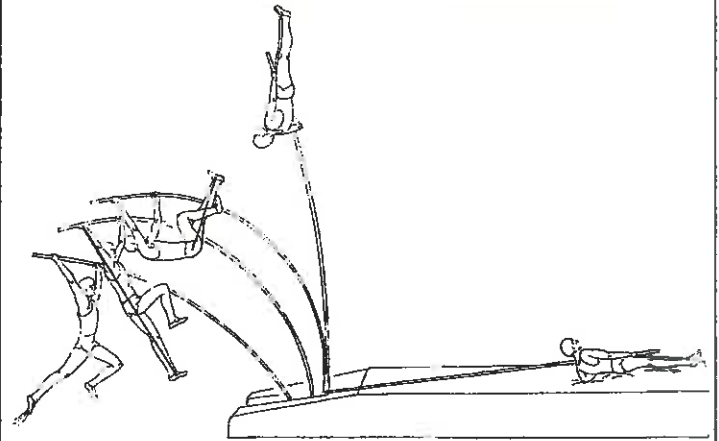
> Weicher Stab, angepasste Griffhöhe, 6-12 Anlaufschritte

#### Beobachtungspunkte:

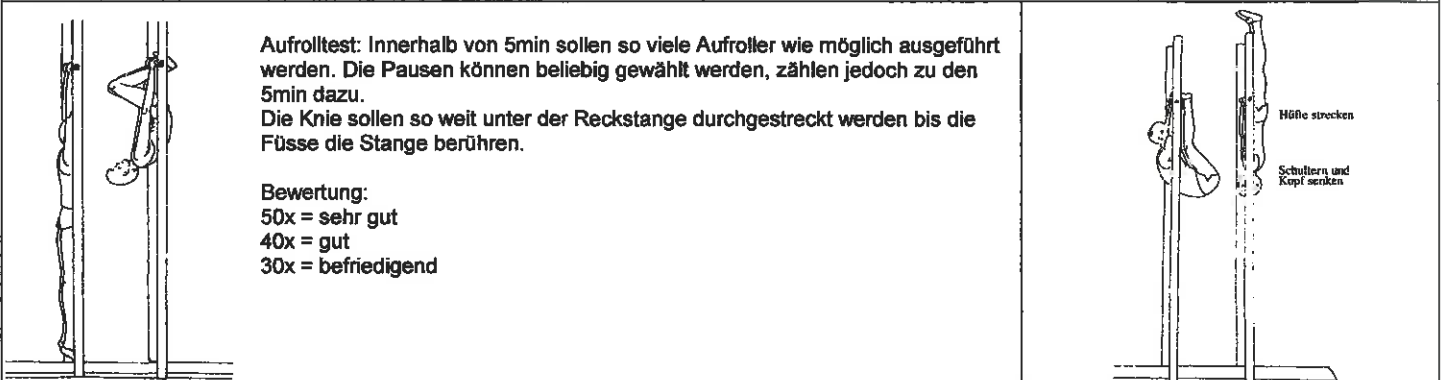
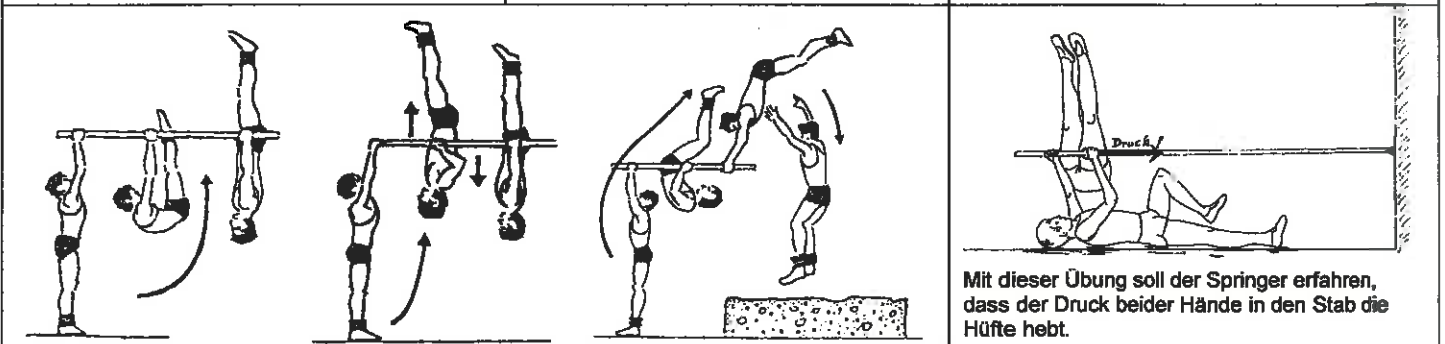
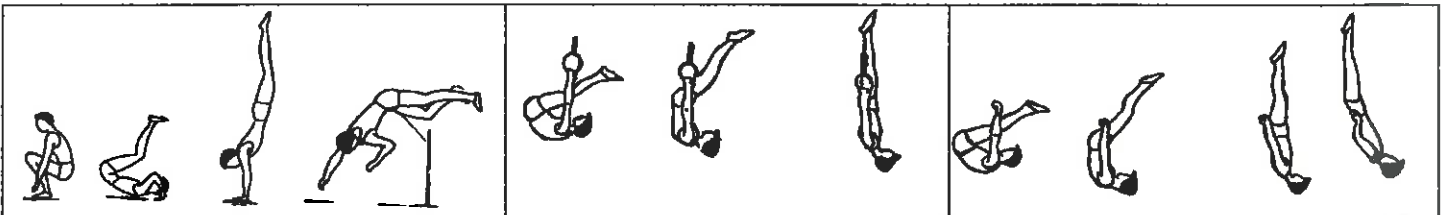
- ⇒ Die beim Absprung, Eindringen und Einrollen fixierte Haltung des unteren Armes wird während der Streckung aufgelöst (Ellbogen zwischen Stab und Körper)
- ⇒ Rechte Hüfte zur oberen Hand ziehen
- ⇒ Beine gestreckt und geschlossen am Stab
- ⇒ Der obere Arm bleibt gestreckt
- ⇒ Kein Päckli machen: Sprungbein bleibt stets locker-gestreckt!

#### Weiterführung:

¼-Drehung dazunehmen, d.h. dasselbe mit Landung auf dem Bauch



### B) Ergänzend: Turnerische Übungen zur Aufroll-Streckung





## Aufbau-Ziel: Zugumstütz und Lattenüberquerung

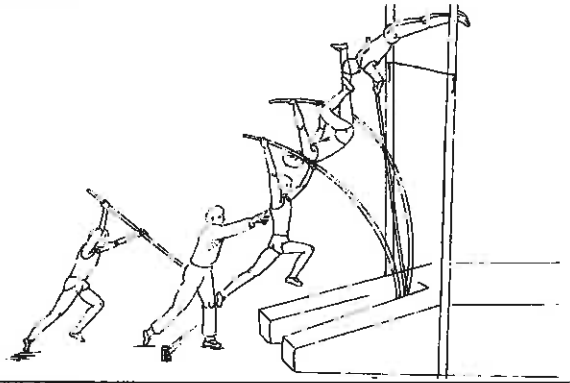
### A) Technik-Übung (Ganzheitlich)

#### Zugumstützen und Überspringen einer Schnur

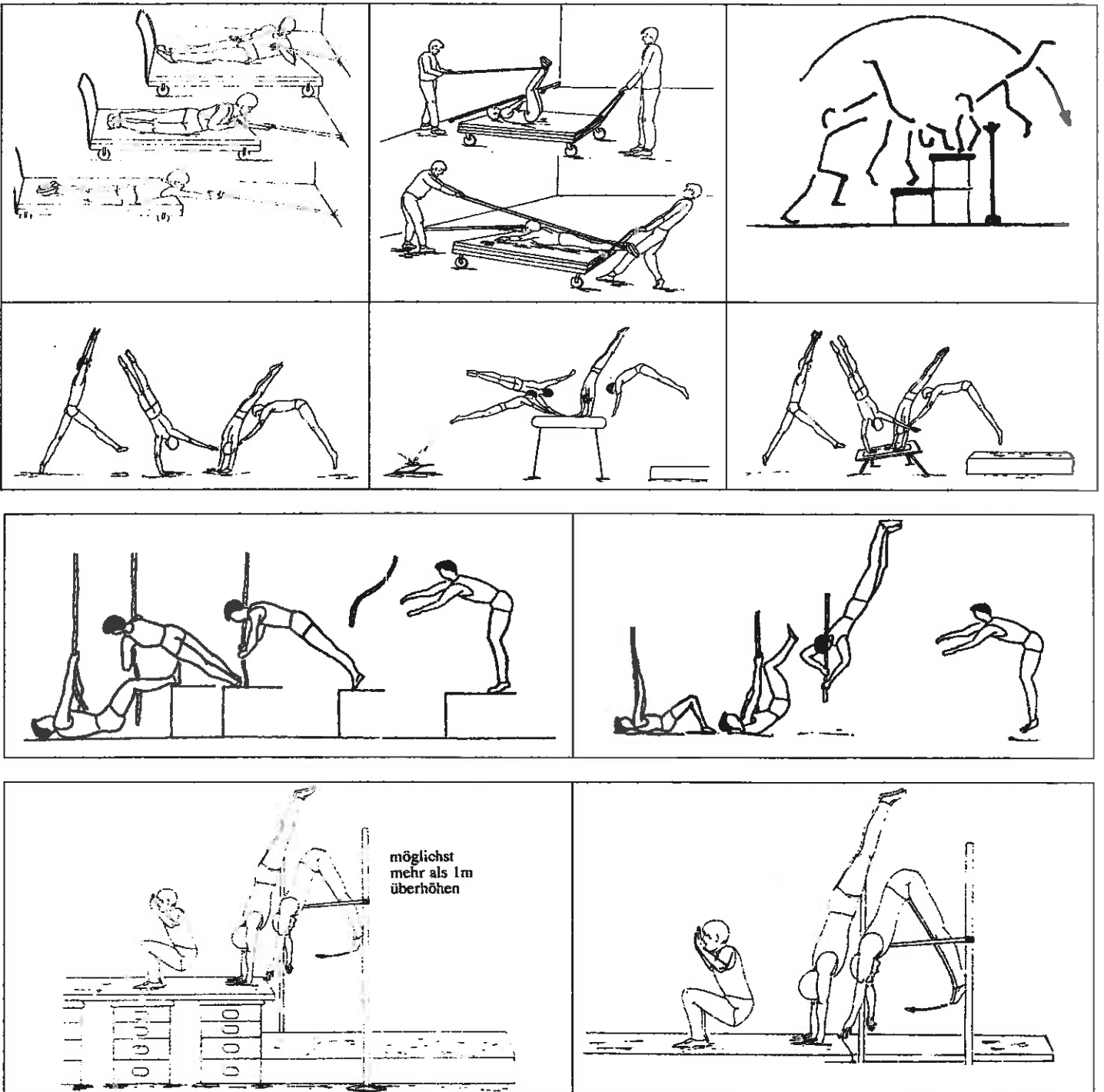
Aus dem Stabschieben heraus abspringen und vor einer Markierung abspringen. Der Trainer schiebt von hinten an. Tiefe Höhe wählen, da der Bewegungsablauf auch so geschult wird.

#### Beobachtungspunkte:

Das Sprungbein lang hinten lassen und dann gestreckt nach vorn-oben peitschen bis zur oberen Hand. Dann versuchen die Schnur mit dem Bauch zu überqueren und dabei die Beine zu schliessen.



### B) Ergänzend: Turn-Übungen zur Verbesserung des Zugumstütz/Lattenüberquerung



möglichst  
mehr als 1m  
überhöhen

## 4. Literatur

- ADAMCZEWSKI, Horst: "Stabhochsprung", in: Dickwach, Hartmut: Leichtathletik Sprung - Analysen und Empfehlungen für die Disziplinen Hochsprung, Stabhochsprung, Weitsprung und Dreisprung, Band 1 der Reihe "Technik der Top-Athleten", Hrsg. Heinrich Gundlach. Berlin 1991.
- ADAMCZEWSKI Horst: Stabhochsprung der Frauen - Technik, Kondition und Lehrprogramm. In: Lehre der Leichtathletik (LdLA) Nr. 6/1993. Leipzig 1993.
- ADAMCZEWSKI Horst, KRUBER Dieter: Technische und konditionelle Aspekte des Stabhochsprungs der Frauen. In: Lehre der Leichtathletik (LdLA) Nr. 15/1993. Leipzig 1993.
- BARTONIETZ Klaus, PETROV Vitalij, WETTER Jochen: Zum Stabhochsprung der Frauen. Analyse der Technik der weltbesten Athletinnen Caiyun Sun und Nicole Rieger. In: Lehre der Leichtathletik (LdLA) Nr. 15/1994. Leipzig 1994.
- BAUERSFELD Karl-Heinz, SCHRÖTER Gerd: Grundlagen der Leichtathletik. Berlin <sup>5</sup>1998.
- BICHSEL Stefan, WYSS Sonja: Kinderleichtathletik - Alternative Wettkampfformen. Bern 1998.
- BRANDT Claude, KRONENBERG Adrian: Technik-Dossier GGB-Stabgruppe. Zimmerwald 2002.
- CZINGON Herbert: Rahmentrainingsplan für das Aufbautraining. Band 4 Sprung. Aachen <sup>2</sup>1993.
- CZINGON Herbert: Stabhochspringer müssen turnen. Teil 1. in: Leichtathletiktraining 1/1997. Münster 1997.
- CZINGON Herbert: Flying High - die Innenansicht eines Weltklasse-Stabhochspringers. In: Leichtathletiktraining Nr. 2/97, Münster 1997.
- CZINGON Herbert: Die nationale und internationale Leistungsentwicklung im Stabhochsprung - Tendenzen, Ursachen und Konsequenzen, in: Lehre der Leichtathletik (LdLA) Nr. 38/1998
- CZINGON Herbert: Vergleich von Danny Ecker und Jean Galfione. In: Leichtathletiktraining Nr. 7/99, Münster 1999.
- ECKE Achim: Paper Zusammenfassung Stablehrgang mit Sergej Bubka am 19.2.2003 im LZ Aigle/Lausanne. Lyss 2003.
- ECKE Achim: Paper Zusammenfassung SLV-Lehrgang Stab im Nachwuchsbereich vom 19.10.2002. Lyss 2002.
- ECKE Achim, KUNZ Hansruedi: Rahmentrainingsplanung Sprung. Trainerbulletin 11d. Lyss 2001.
- FUCHSER Isidor: Kursnotizen vom JfO-Tag am 16.03.03 mit Adrian Kronenberg. Magglingen 2003.
- HABERKORN Christian, PLASS Rainer: Leichtathletik 2. Spezielle Didaktik der Sportarten. Wurf, Sprung, Stoss. Frankfurt am Main <sup>1</sup>1992.
- KEHM Manfred: Auf Biegen und Brechen. In: Leichtathletiktraining Nr. 7/2003. Münster 2003.
- KELLER Peter: "Stabhochsprung", in: Schweizerischer Leichtathletikverband (Hrsg.): Trainer-Bulletin-Entraîneur Nr. 16 - Stabhochsprung und Testübungen in den Sprungdisziplinen. Bern 1991.
- KRUBER Dieter und Helmut: Springen und Laufen mit Stäben. Teil 1. in: Leichtathletiktraining 6/1999. Münster 1999.
- KRUBER Dieter, ADAMCEWSKY Horst: Überlegungen zur Revision des Technikmodells "Stabhochsprung" in Deutschland. In: Lehre der Leichtathletik (LdLA) Nr. 7/1994. Leipzig 1994.
- KRUBER Dieter, KLIMA Leszek, RYSHICH Wladimir, ADAMCEWSKY Horst, CZINGON Herbert: Übungsformen zur Realisierung einer modernen Stabhochsprungstechnik. In: Lehre der Leichtathletik (LdLA) Nr. 30-32/1994. Leipzig 1994.
- KUNZ Hansruedi: Technik. Techniktraining. Konditionstraining. Trainerbulletin Nr. 13. Bern 1989.
- KUNZ Hansruedi, WEBER Rolf: Leichtathletik Fehlerkorrektur. Magglingen 2001.
- JONATH Ulrich u.a.: Leichtathletik 2 - Springen. Reinbeck bei Hamburg 1995.
- PETROV Vitalij: Stabhochsprungstechnik. In: Leichtathletik-Magazin Nr. 127. Birmingham 1985.
- PETROV, Vitalij: Meine Anschauungen zu Technik und Training, in: Die Lehre der Leichtathletik (LdLA) Nr. 1/1999. Leipzig 1999.
- SCHMOLINSKY Gerhardt: Leichtathletik. Ein Lehrbuch für Trainer, Übungsleiter und Sportlehrer. Berlin 1966.
- SCHRÖTER Gerd (Hg.): Leichtathletik Trainingsprogramme Sprung. Der Weg zur exzellenten Technik. Berlin 1992.
- WEBER Rolf: Leichtathletik unterrichten und verstehen. Broschüre J+S Leiterhandbuch. Magglingen 2002.
- WÜTHRICH Daniela: Seitigkeit in der Leichtathletik. Seminararbeit Turnlehrer-Studium. Magglingen 2002.

## Internet:

- <http://www.blv-nachwuchs.ch>
- <http://www.stabartisten.de>
- <http://www.stabhochsprung.com>
- <http://www.stabhochsprung.de>
- <http://www.advantageathletics.com/polevault>

Lehrbeilagen zu anderen Themen erscheinen laufend.  
Informiert euch regelmässig unter:

[www.blv-nachwuchs.ch](http://www.blv-nachwuchs.ch)

*Daneben waren zahlreiche Gespräche, Notizen und Mails mit Claude Brandt, Adrian Kronenberg und Manfred Grossen eine wichtige Quelle dieser Arbeit. Bei der Erarbeitung des Abschnitts "Stabmaterial" konnte ich auf das Fachwissen und Unterlagen von Ivo Schneckenburger (KS-SPORT) zurückgreifen.*

*Weitere Dokumente zum Stabhochsprung können auf [www.blv-nachwuchs.ch](http://www.blv-nachwuchs.ch) heruntergeladen werden.*

*Wir empfehlen wir allen Trainern die Videosequenzen von [www.stabartisten.de](http://www.stabartisten.de) als wichtige Quelle für Übungen.*