

C113

Stabhochsprung



Trainingsphilosophie Stabhochsprung

- Vielfältige Sprunggrundlagen schaffen!
- Wesentliche biomechanische Elemente der Disziplin berücksichtigen!
- Übungen nach den Kernelementen ausrichten!
- Anlauflänge der aktuellen Technik anpassen
- Ansprung mit höchster, noch kontrollierbarer Geschwindigkeit
- Horizontale in vertikale Geschwindigkeit übertragen
- Nach dem Absprung wird der Stabspringer zum Turner / Akrobat

Springen

- Absprungrhythmus
- aktiver Fussaufsatz
- Schwungelemente
- Ganzkörperstreckung

Entwicklungsschwerpunkte Stabhochsprung

08-13 Jahre: sprinten, springen, turnen → Schnelligkeit!; Körperspannung!

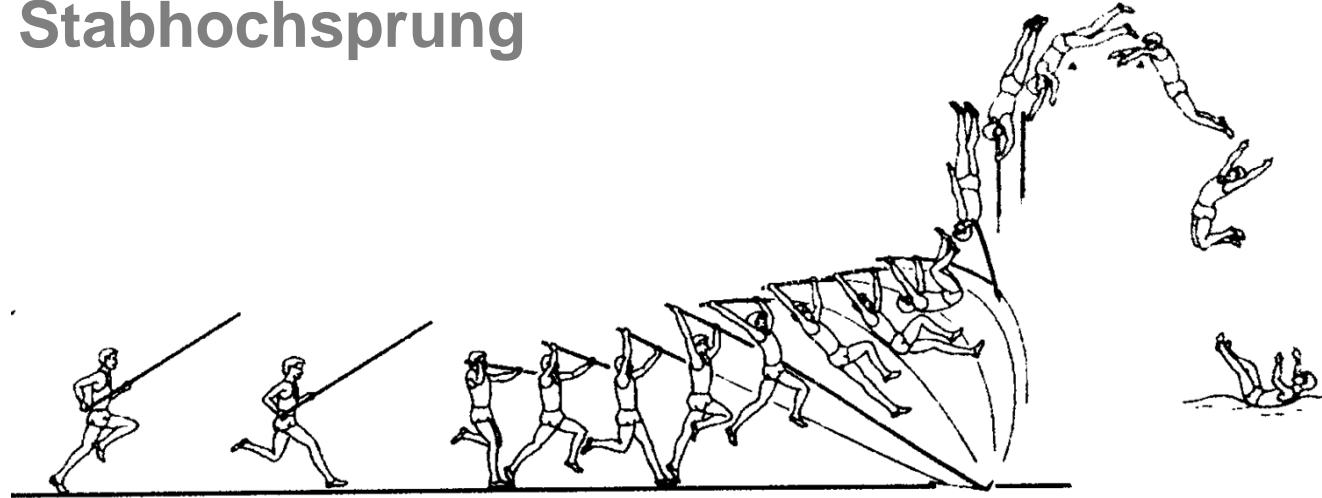
13-15 Jahre: vielfältige Sprungformen (Sprung ABC, Rhythmus-, Laufsprünge)
Gute Fusskraft und Rumpfstabilität entwickeln.

Einführung der spezifische Technik durch Handling

15-17 Jahre: Grobtechnik Stabhochsprung erlernen, vielfältige Sprungkraft entwickeln

17-19 Jahre: Stabhochsprungtechnik stabilisieren, spezielle Sprungkraft und Kraft entwickeln, Verbesserung der turnerischen und gymnastischen Aspekte.

Phasenablauf Stabhochsprung



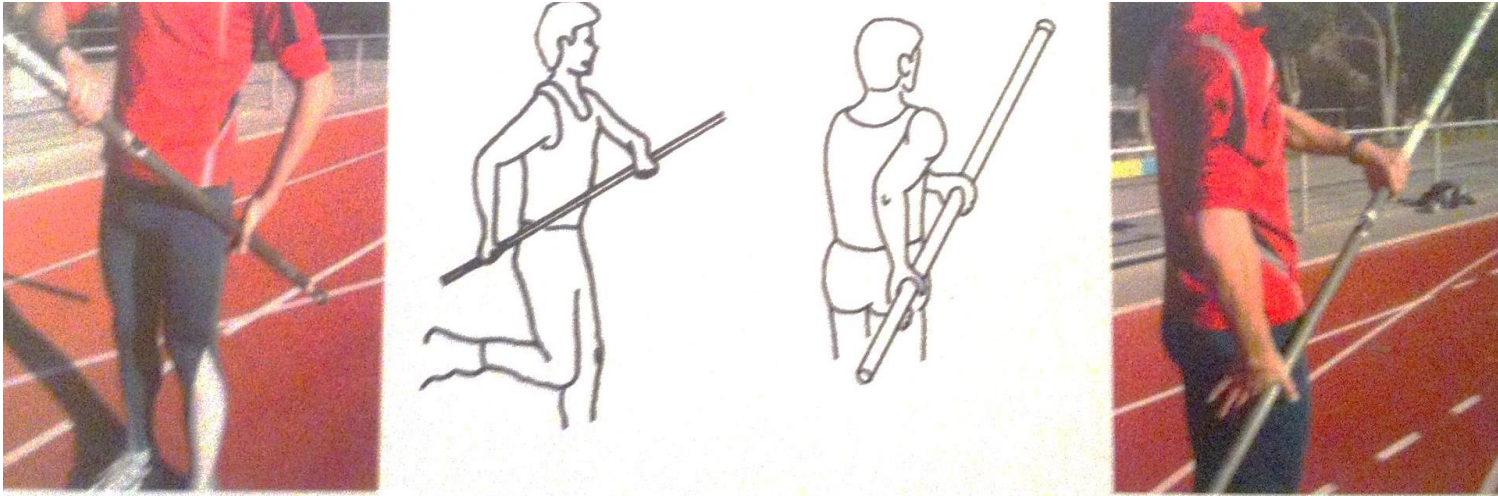
Beschreibung der Phasen

Der Stabhochsprung wird in die Phasen Anlauf, Absprungvorbereitung, Absprung, Eindringen, Einrollen, Körperstreckung, Lattenüberquerung, Landung gegliedert.

- **ANLAUF:**
Beschleunigung bis zur max. beherrschten Geschwindigkeit. Progressives Absinken des Stabes in Richtung Einstichkasten.
- **ABSPRUNG:**
Schneller Bodenkontakt mit vorwärts gerichteter Bewegung, Aktiver Schwungknieeinsatz für optimale Energieübertragung
- **EINROLLEN – KÖRPERSTRECKUNG:**
Energie in den Stab übertragen und speichern. Oberer Arm Richtung Schwungbein ziehen. Druck auf den Stab geben.
- **ÜBERQUERUNG:**
Resultat der Energiewiedergabe und Vorbereitung für die Landung.



Wie man den Stab trägt

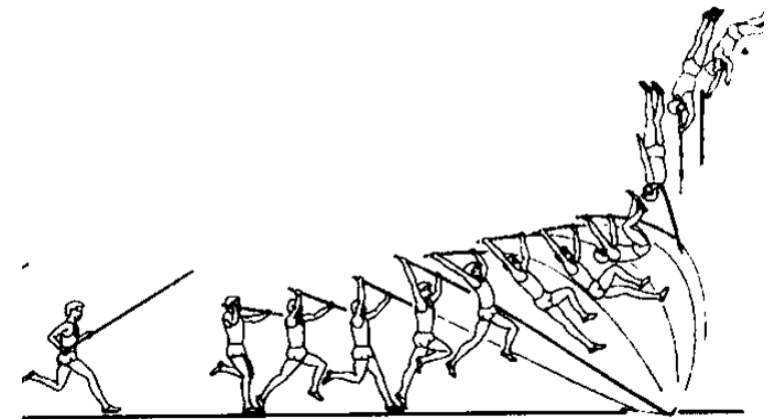


Ziel

Den Stab korrekt halten, um ein guter Anlauf und Absprungvorbereitung zu machen.

Technische Aspekte

- Abstand der Hände=> Schulterbreite oder eine Unterarmlänge;
- Arme sind gebeugt und nahe am Körper. Obere Hand auf Höhe der Hüften
- Stab ist fast senkrecht;
- Der Ellbogen des unteren Arms ist Rippennahe und das Handgelenk in Richtung Boden gedreht;
- Oberkörper ist gestreckt und gerade.



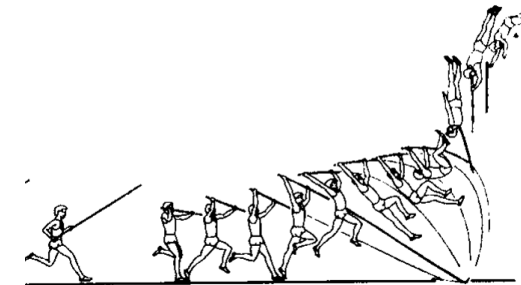


Ziel

Möglichst wenig Schnelligkeit verlieren und Vorbereitung für kontrollierten Absprung.

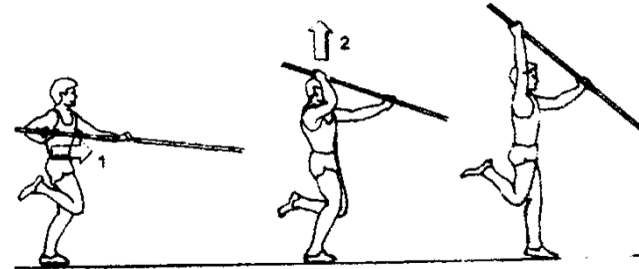
Technische Hinweise

- Der Anlauf ist aktiv mit einer progressiven Beschleunigung;
- Die Ellbogen sind entspannt; der Stab soll den Anlauf nicht behindern;
- Stabhaltung zuerst fast senkrecht und wird ab der Mitte des Anlaufs Richtung Einstichkasten gesenkt.



HINWEIS FÜR DEN COACH:

- Sicherstellen, dass die Stäbe an den Athleten angepasst sind;
- Athleten von der Seite oder von hinten beobachten;
- Beobachten, ob Beschleunigung optimal ist.



Links - rechts- links

FÖRDERE ATHLETEN:

- Eine optimale Anlauflänge zu finden
- Die Beschleunigung zu spüren;
- Hilf einen freien Absprung zu machen..

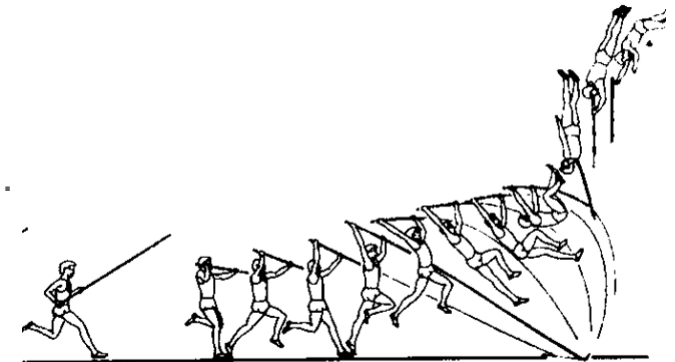
Ziel

Den Stab für den Absprung in Position bringen und Geschwindigkeitsverlust minimieren.

Möglichst grosser Winkel Boden-Stab..

Technischer Hinweis

- 3-Schritten Vorbereitung. Die Stabspitze wird in Einstichkasten gebracht..
- Der obere Arm wird schnell über den Kopf gestreckt
- Körper ist gestreckt und Schulter sind in der Absprungrichtung.



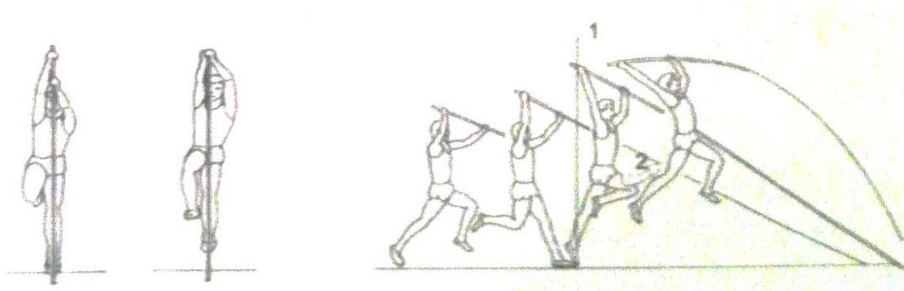


Ziel

Maximale Energie in den Stab zu transferieren.

Technische Aspekte

- Aktiver Fussaufsatz "(über ganzen Fuss)
- Ganzkörperstreckung mit gestrecktem Arm
- Freier Absprung => Oberer Arm über dem Sprungbein und dem Kopf oder leicht nach vorne.;
- Aktiver Einsatz des Knies des Sprungbeines
- Absprungbein gestreckt

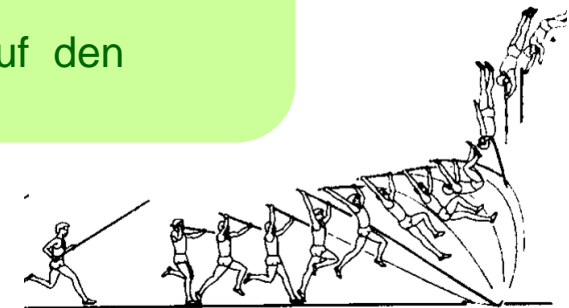


HINWEIS FÜR DEN COACH

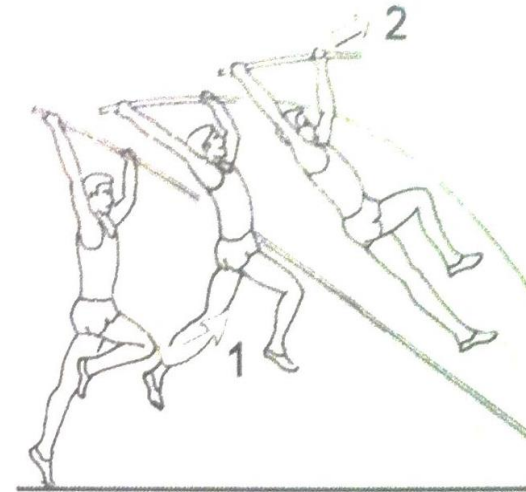
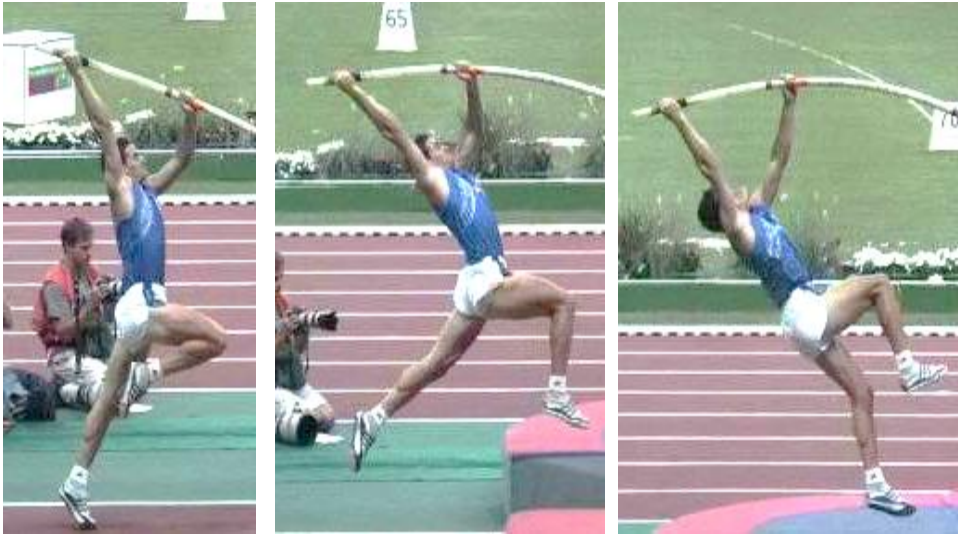
- Von der Seite und von hinter beobachten;
- Körperstreckung und Absprungsort beachten (Arm);
- Knieeinsatz beachten.

FÖRDERE DEN ATHLETEN:

- Beschleunigung vor dem Absprung;
- Unterer Arm unter Kontrolle halten (stabilisieren);
- Konzentration (Focus) auf den Absprung haben.



Eindringen

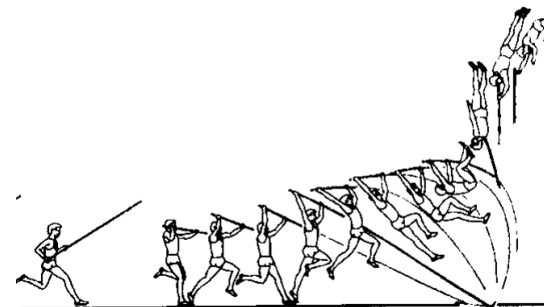


Ziel

Maximale Energie in den Stab zu transferieren.

Technische Aspekte

- Pendelbewegung des Sprungbeins.
- Beide Knie zur Brust führen, während Rücken parallel zum Boden ist
- Beide Arme sind gestreckt.



Phasenablauf Stabhochsprung



Ziel

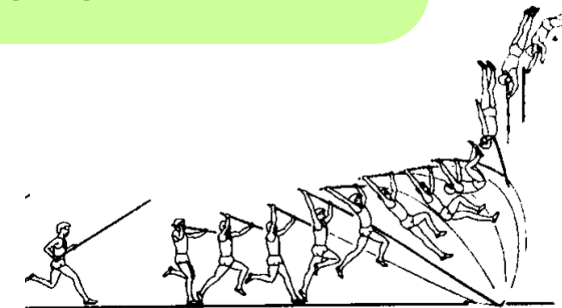
Maximale Biegung des Stabes zu erreichen (Energie Speicherung) und der Athlet in die beste Position bringen, um die Energie zu nutzen..

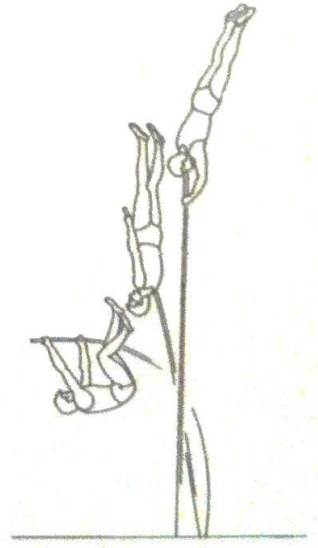
Technische Aspekte

- Beide Beine Richtung Brust bringen (Einfachste Version). Für Fortgeschrittene, direkt nach dem Absprung, das Sprungbein gestreckt als Pendel einsetzen;
- Beide Arme gestreckt.
- Der Rücken ist parallel zum Boden..

FÖRDERE DEN ATHLETEN:

- Sich nach vorne und dann nach oben bewegen
- Bewegung nicht zu schnell!
Pendelbewegung kontrollieren;





Ziel

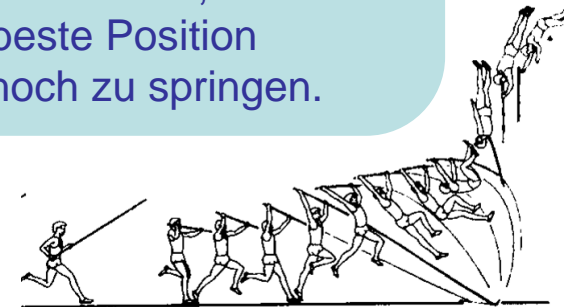
Energie des Stabes nutzen, um in die Höhe katapultiert zu werden.

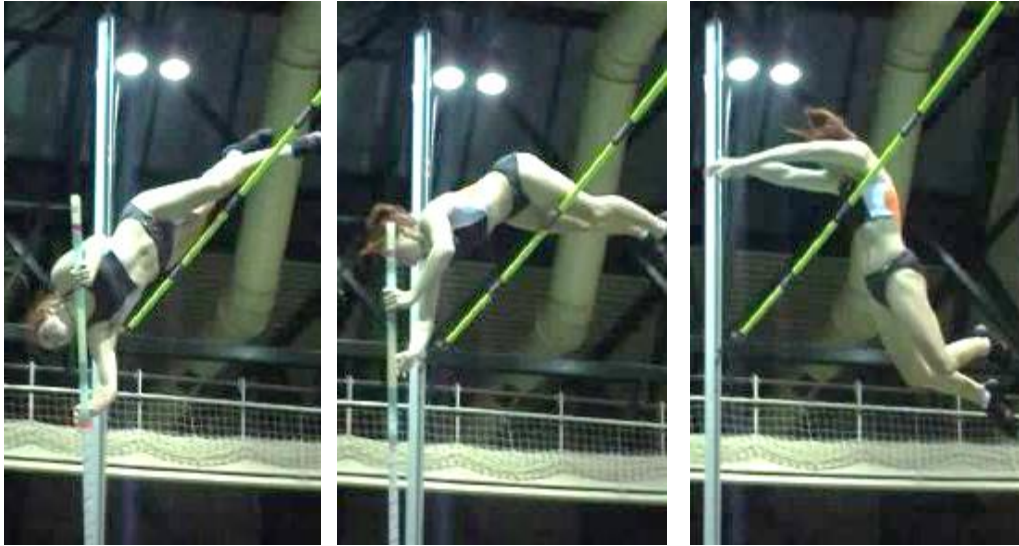
Technische Aspekte

- Von der L-Position zur I-Position gehen;
- Rechter Arm ist gestreckt, linker Arm ist gebeugt mit dem Ellbogen nach innen (Körpernahe);
- Hüfte möglichst nahe an den Stab bringen => Winkel oberer Arm – Hüfte schliessen
- Die Rotation beginnen.
- Mit dem Bauch über die Latte springen

COACH SEITE:

- Hüfte-Arbeit beobachten;
- Timing am Stab trainieren
- Sicher sein, dass alle Bewegungen die während dieser Phase gemacht werden, den Athlet in der beste Position bringen um hoch zu springen.



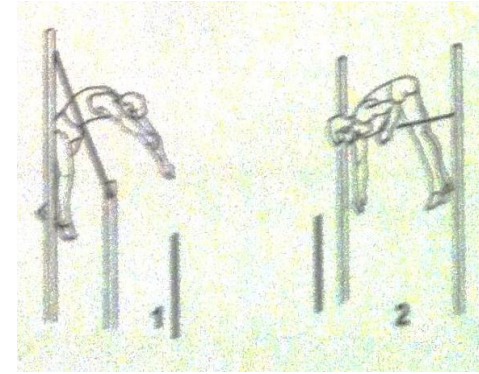


Ziel

Maximale Sprunghöhe erreichen! Zuerst wird der Stab losgelassen und dann wird die Latte überquert.

Technische Aspekte

- Stab wird mit rechtem Arm weggestossen;
- Lattenüberquerung wird entweder in C+ Position (1) oder Spitz Position (2) durchgeführt.
- Streckung des Körpers erst nach der Überquerung;
- Landung auf den Rücken.

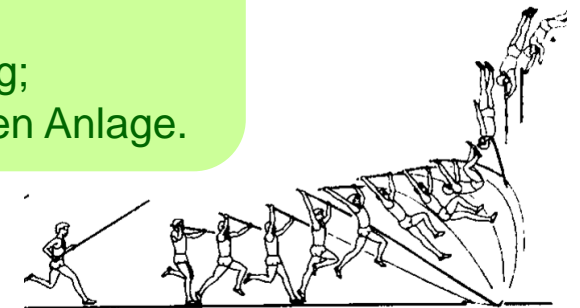


COACH SEITE:

- Sicher sein, dass die Anlage gut ist;
- Bei der Landung, Kopf- und Beinhaltung beobachten;
- C+ Position möglichst lang halten.

FÖRDERE DEN ATHLET:

- Gute Haltung in der Luft, um die Landung vorzubereiten;
- Locker sein bei der Landung;
- Profitieren von einer sicheren Anlage.





Phasenablauf Stabhochsprung

- **Schritt 1:** **Spielformen / Gymnastik / Stabhalten**
- **Schritt 2:** **Technische Elemente aus Anmarschieren auf der Bahn oder im Sand**
- **Schritt 3:** **Stabhandling laufen**
- **Schritt 4:** **Springen im Sand / Brett**
- **Schritt 5:** **Stabhochsprung aus verkürztem Anlauf**
- **Schritt 6:** **Stabhochsprung aus vollem Anlauf**