

C113

# Hochsprung Saut en hauteur





# Trainingsphilosophie Hochsprung

- vielfältige Sprunggrundlagen schaffen!
- wesentliche biomechanische Elemente berücksichtigen!
- Techniktraining erst intensivieren, wenn mit der Sprungkraft über Brusthöhe gesprungen werden kann!
- Stilfeiheit gewähren!
- Kernelement berücksichtigen!

## Springen

- Absprungrhythmus
- aktiver Fussaufsatz
- Schwungelemente
- Ganzkörperstreckung

## Entwicklungsschwerpunkte Hochsprung

- 08-13 Jahre: Seilspringen, Hüpfspiele → Schnelligkeit!
- 13-15 Jahre: vielfältige Steigsprünge (Apfelklau), Scherensprung.  
Gute Fusskraft und Rumpfstabilität entwickeln.  
Technikvielfalt und Beidseitigkeit beachten.
- 15-17 Jahre: Grobtechnik Hochsprung erlernen, vielfältige Sprungkraft entwickeln
- 17-19 Jahre: Hochsprungtechnik stabilisieren, spezielle Sprungkraft und Kraft entwickeln!



# Philosophie d'entraînement saut en hauteur

- créer des bases de saut multiples!
- tenir compte des éléments biomécaniques!
- n'intensifier l'entraînement de la technique qu'au moment où il est possible de franchir la hauteur de la poitrine avec la force de saut!
- permettre de choisir le style!
- respecter les éléments-clés!

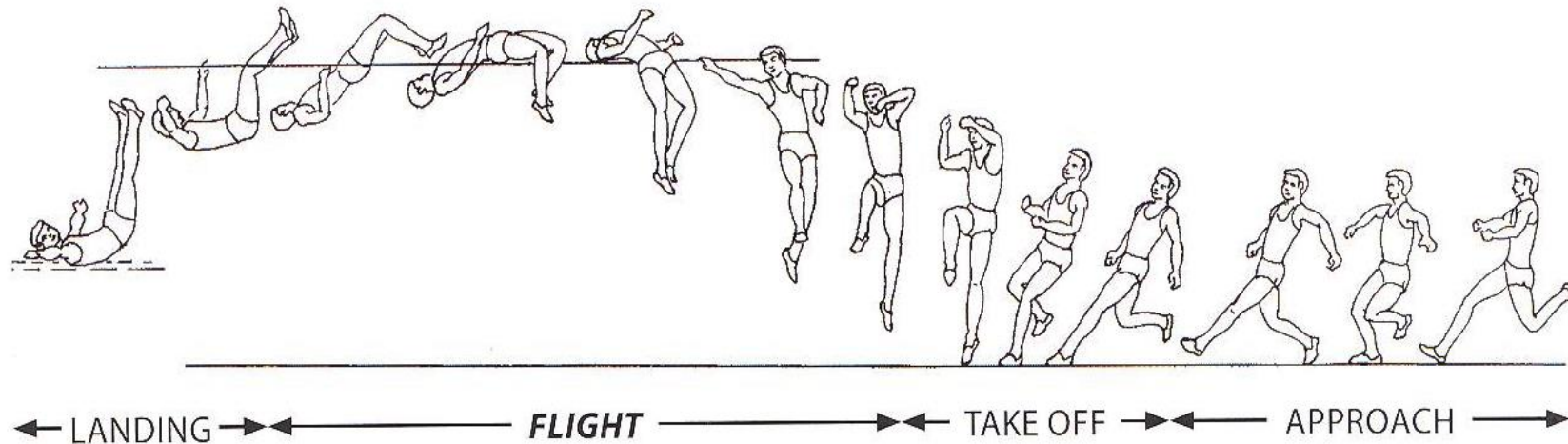
## Springen

- Absprungrhythmus
- aktiver Fussaufsatz
- Schwungelemente
- Ganzkörperstreckung

## Points forts du développement saut en hauteur

- 08-13 ans: Sauts à la corde, jeux de sautillerment → vitesse!
- 13-15 ans: Sauts multiples en montée (chaparder des pommes), sauts de ciseaux.  
Développer une bonne force dans les pieds et stabilité du tronc.  
Prendre en compte technique variée et travailler les deux côtés.
- 15-17 ans: Apprendre la technique du saut en hauteur en gros, développer force de saut variée
- 17-19 ans: Stabiliser la technique de saut, développer la force de saut spécifique et la force!

# Phasenablauf Flop

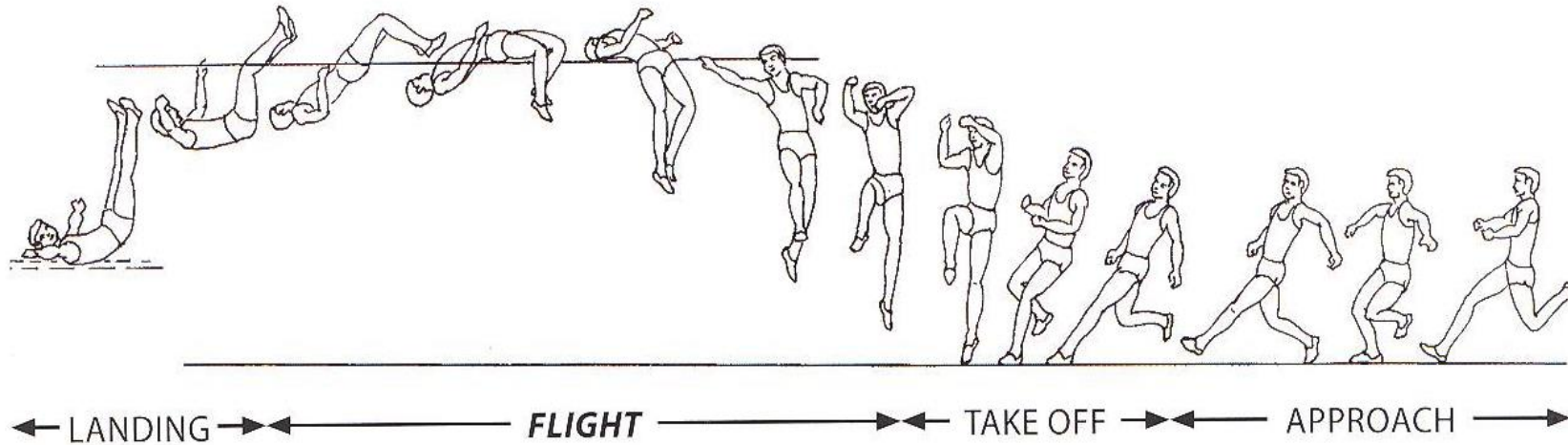


## Beschreibung der Phasen

Der Hochsprung wird in die Phasen ANLAUF, ABSPRUNG, FLUG und LANDUNG unterteilt.

- ANLAUF: Beschleunigung und Vorbereitung auf den Absprung.
- ABSPRUNG: In der Absprungphase generiert der Springer vertikale Geschwindigkeit und initiiert die benötigte Rotation für die Latteüberquerung.
- FLUG: Der Springer steigt zur Sprunglatte auf und überwindet sie.
- LANDUNG: Der Springer schliesst mit der Landung den Sprung sicher ab.

# Phases du Flop



## Description des phases

Le saut en hauteur est divisé en phases ÉLAN, APPEL, VOL et ATERRISSAGE.

- ÉLAN: accélération et préparation de l'appel.
- APPEL: dans la phase de l'appel, le sauteur génère la vitesse verticale et initie la rotation nécessaire pour le franchissement de la latte.
- VOL: le sauteur s'élève vers la latte et la franchit.
- ATERRISSAGE: le sauteur conclut le saut en sécurité avec l'atterrissage.

## Anlauf (1. Teil)



### Ziel

Erreichen der optimalen (nicht maximalen) Geschwindigkeit.

### Technische Hinweise

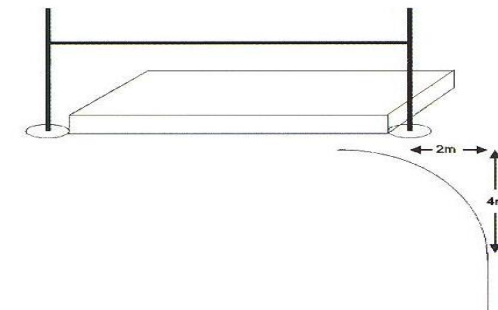
- Der Anlauf wird in einer J-Form ausgeführt. Die ersten 3-6 Schritte werden auf einer Geraden ausgeführt, danach folgen 4-5 Schritte in der Kurve.
- Die ersten Schritte werden auf den Fussballen ausgeführt.
- Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt

### Hinweise für Coaches

- Beobachte von der Seite und von Hinten
- Achte darauf, dass die Beschleunigung des Athleten optimal und die Innenneigung angepasst ist.
- Achte darauf, dass sich der Anlauf des Athleten nicht verlangsamt.

### Fördere Athlet

- Definieren der optimalen Anzahl Schritte für den Anlauf.
- Der Athlet soll sich an eine geeignete Innenneigung gewöhnen
- Spüren der Beschleunigung im Anlauf





# Analyse de la technique du Flop

## Élan (1<sup>ère</sup> partie)



### But

Atteindre la vitesse optimale (pas maximale).

### Précisions techniques

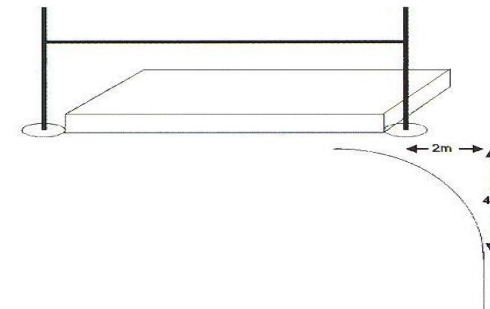
- L'élan est exécuté sous forme de J. Les 3-6 premiers pas sont exécutés sur une ligne droite, puis 4-5 pas en courbe.
- Les premiers pas sont exécutés sur les plantes de pied.
- Le haut du corps est légèrement penché en avant

### Précisions pour le coach

- Observe depuis le côté et derrière
- Fais attention que l'accélération de l'athlète soit optimale et l'inclinaison à l'intérieure adaptée.
- Fais attention que l'athlète ne ralentisse pas pendant l'élan.

### Fais progresser l'athlète

- Définis le nombre optimal de pas d'élan.
- L'athlète doit s'habituer à une inclinaison à l'intérieur qui convient
- Ressens l'accélération pendant l'élan



## Anlauf (2. Teil)



### Ziel

Geschwindigkeitsverlust minimieren und Vorbereitung auf einen aktiven Absprung.

### Technische Hinweise

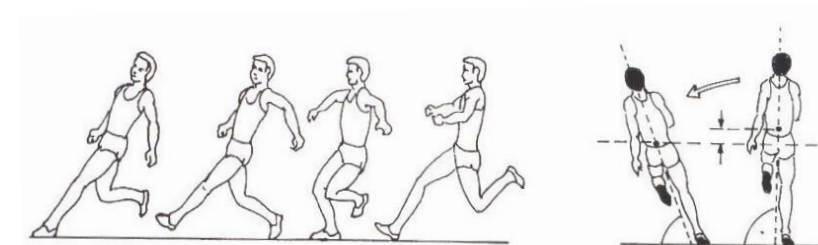
- Schrittfrequenz steigt kontinuierlich an
- Körper ist nach innen geneigt, der Winkel ist je nach Anlaufgeschwindigkeit unterschiedlich
- Vorwärtsneigung ist aufgehoben und der Körper ist nun aufrecht
- Körperschwerpunkt ist beim zweitletzten Schritt leicht gesenkt. Aktiver Fussaufsatz

### Hinweise für Coaches

- Beobachte von der Seite und von Hinten
- Achte darauf, dass die Beschleunigung des Athleten optimal und die Innenneigung angepasst ist.
- Achte darauf, dass sich der Anlauf des Athleten nicht verlangsamt.

### Fördere Athlet

- Definieren der optimalen Anzahl Schritte für den Anlauf.
- Der Athlet soll sich an eine geeignete Innenneigung gewöhnen
- Spüre die Beschleunigung im Anlauf





# Analyse de la technique du Flop

## Élan (2<sup>e</sup> partie)



### But

Minimiser la perte de vitesse et préparer un appel actif.

### Précisions techniques

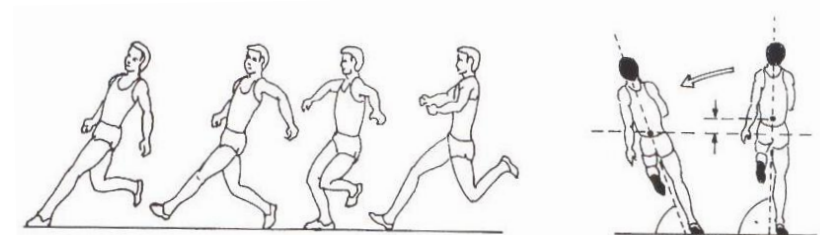
- Augmentation permanent de la fréquence des pas
- Le corps est penché à l'intérieur, l'angle diffère selon la vitesse d'élan
- L'inclinaison en avant est maintenue et le corps est maintenant droit
- Centre de gravité du corps s'abaisse légèrement à l'avant-dernier pas. Pose active du pied

### Précisions pour le coach

- Observe depuis le côté et derrière
- Fais attention que l'accélération de l'athlète soit optimale et l'inclinaison à l'intérieure adaptée.
- Fais attention que l'athlète ne ralentisse pas pendant l'élan.

### Fais progresser l'athlète

- Définis le nombre optimal de pas d'élan.
- L'athlète doit s'habituer à une inclinaison à l'intérieur qui convient
- Ressens l'accélération pendant l'élan



## Absprung



### Ziel

Maximierung der vertikalen Geschwindigkeit und Einleitung der benötigten Rotation, um die Latte zu überqueren.

### Technische Hinweise

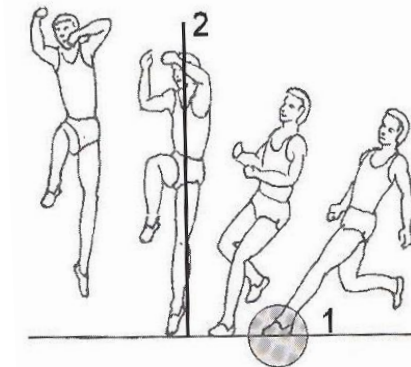
- Aktiver Fussaufsatz (1)
- Fuss zeigt in Richtung Landungspunkt
- Minimale Bodenaufsatzzeit und aktiver Einsatz des Schwungbeines
- Schwungbein ist parallel zum Boden
- Körper ist am Ende des Absprungs Aufrecht (2)

### Hinweise für Coaches

- Beobachte von der Seite und von hinten
- Beobachte die Geschwindigkeit und die Stellung des Fuss-, Knie- und Hüftgelenkes
- Beobachte die Position des Schwungbeins

### Fördere Athlet

- Beschleunigung bis zum Absprung
- Aktiver Schwungbeineinsatz (parallel zum Boden, rechter Winkel zum Unterschenkel)
- Die Kraft sollte so entfaltet werden, dass das Schwungbein in dieser Position bleibt.



# Analyse de la technique du Flop

## Appel



### But

Maximiser la vitesse verticale et introduire la rotation nécessaire pour franchir la latte.

### Précisions techniques

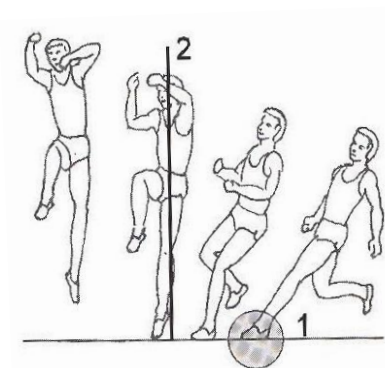
- pose active du pied (1)
- le pied regarde en direction du point d'atterrissage
- temps minimal du pied au sol et engagement actif de la jambe d'élan
- jambe d'élan parallèle au sol
- à la fin de l'appel le corps des redressé (2)

### Précisions pour le coach

- Observe depuis le côté et derrière
- Observe la vitesse et la position des articulations du pied, genou et de la hanche
- Observe la position de la jambe d'élan

### Fais progresser l'athlète

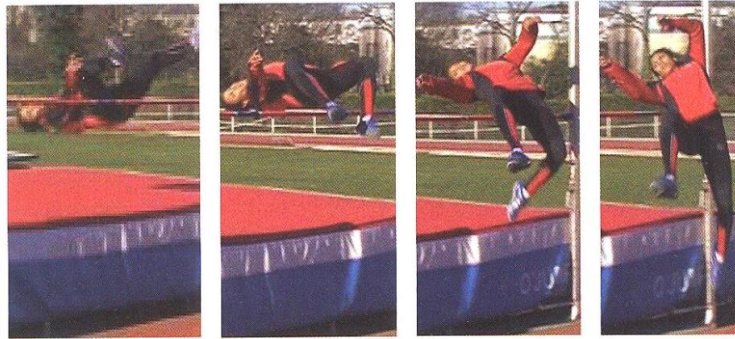
- Accélération jusqu'à l'appel
- Engagement actif de la jambe d'élan (parallèle au sol, angle droit avec le mollet)
- La force devrait permettre de garder la jambe d'élan dans cette position.





# Technikanalyse Flop

## Flugphase



### Ziel

Sichere Lattenüberquerung

### Technische Hinweise

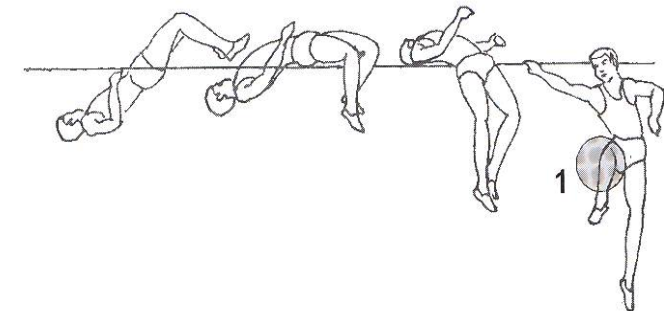
- Während der Steigphase Absprung-position halten
- Schwungarm ist fixiert oder zeigt in Richtung Latte
- Hüfte wird durch die Beugung des Rückens und das Senken der Beine und des Kopfes, über die Latte befördert
- Knie sind gespreizt, um eine bessere Brückenposition zu erreichen

### Hinweise für Coaches

- Beachte die Schwungelemente (Arme und Beine) und die Brückenposition im Rumpf
- Jede Bewegung in der Luft muss der Lattenüberquerung helfen und auf eine sichere Landung vorbereiten

### Fördere Athlet

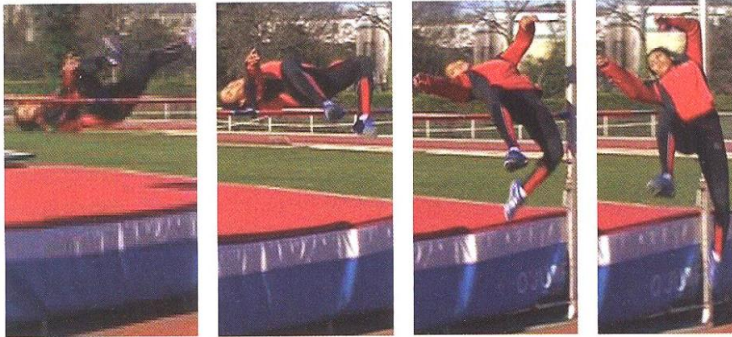
- Explosiver Absprung und aktiver Einsatz der Hüfte, der Beine und des Kopfes bei der Lattenüberquerung
- Anlauf und Absprung sind sehr wichtig für das Gelingen eines Sprungs
- Kinn zur Hüfte nach der Lattenüberquerung





# Analyse de la technique du Flop

## Phase de vol



### But

Passage sûr de la latte

### Précisions techniques

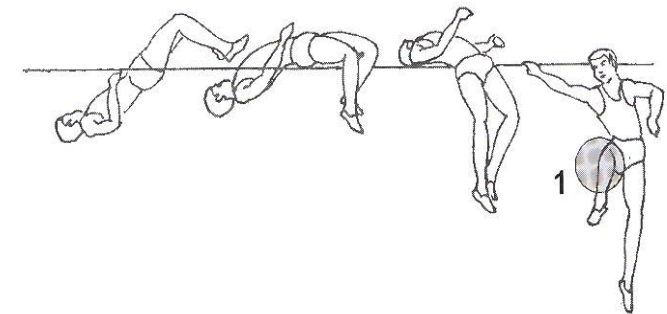
- maintenir la position de l'appel pendant la phase de montée
- bras d'élan fixé ou montre en direction de la latte
- par la flexion du dos et l'abaissement des jambes et de la tête, les hanches sont propulsées par dessus la latte
- Genoux écartés pour obtenir une meilleure position sur le dos

### Précision pour le coach

- Fais attention aux éléments d'élan (bras et jambes) et à la position du pont au niveau du tronc
- Chaque mouvement en l'air doit aider à passer la latte et préparer un atterrissage sûr

### Fais progresser l'athlète

- Appel explosif et engagement actif des hanches, des jambes et de la tête au passage de la latte
- Élan et appel sont très importants pour réussir un saut
- Menton vers les hanches après avoir franchi la latte





# Technikanalyse Flop

## Landung



### Ziel

Sicheres Landen ohne Verletzungen

### Technische Hinweise

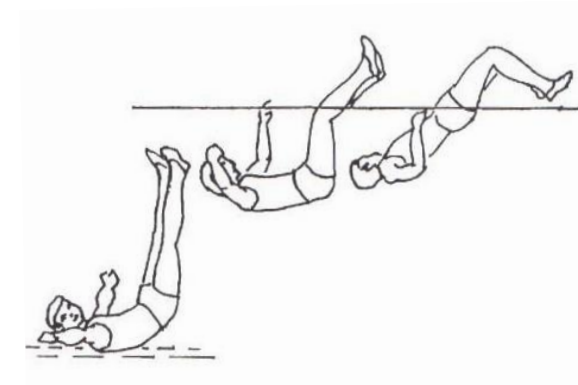
- Der Kopf zeigt zur Brust
- Die Ladung ist auf den Schultern und dem Rücken
- Knie sind bei der Landung auseinander

### Hinweise für Coaches

- Darauf achten dass die Matte immer frei ist.
- Beachte die Position des Kopfes und der Beine vor der Landung und die Landeposition an sich.

### Fördere Athlet

- Entspannung bei der Landung
- Der Kopf zeigt nach der Lattenüberquerung zur Brust.
- Auf die Sicherheit achten.





# Analyse de la technique du Flop

## Atterrissage



### But

Atterrir en sécurité sans se blesser

### Précisions techniques

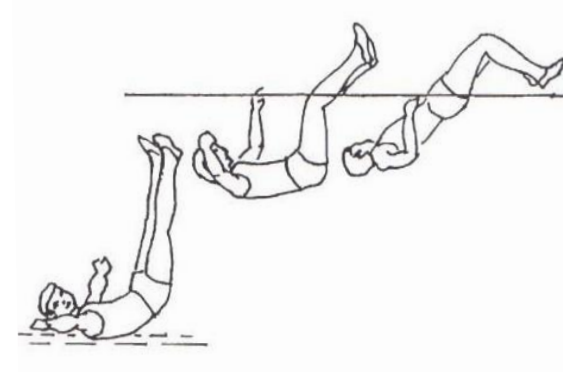
- tête en direction de la poitrine
- atterrissage sur les épaules et le dos
- genoux écartés à l'atterrissage

### Précisions pour le coach

- Fais attention que le tapis soit toujours libre.
- Observe la position de la tête et des jambes avant l'atterrissage et l'atterrissage en lui-même

### Fais progresser l'athlète

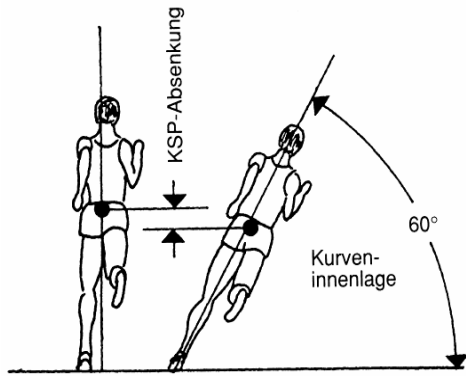
- Décontraction à l'atterrissage
- La tête montre en direction de la poitrine après le passage de la latte.
- Prendre garde à la sécurité.



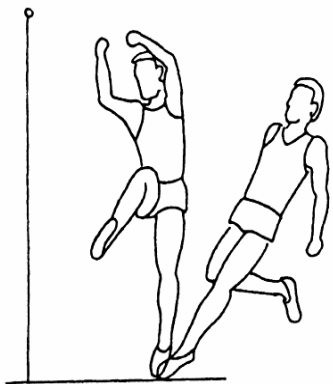


# Merkmale der Flop-Technik/ Caractéristiques de la technique du Flop

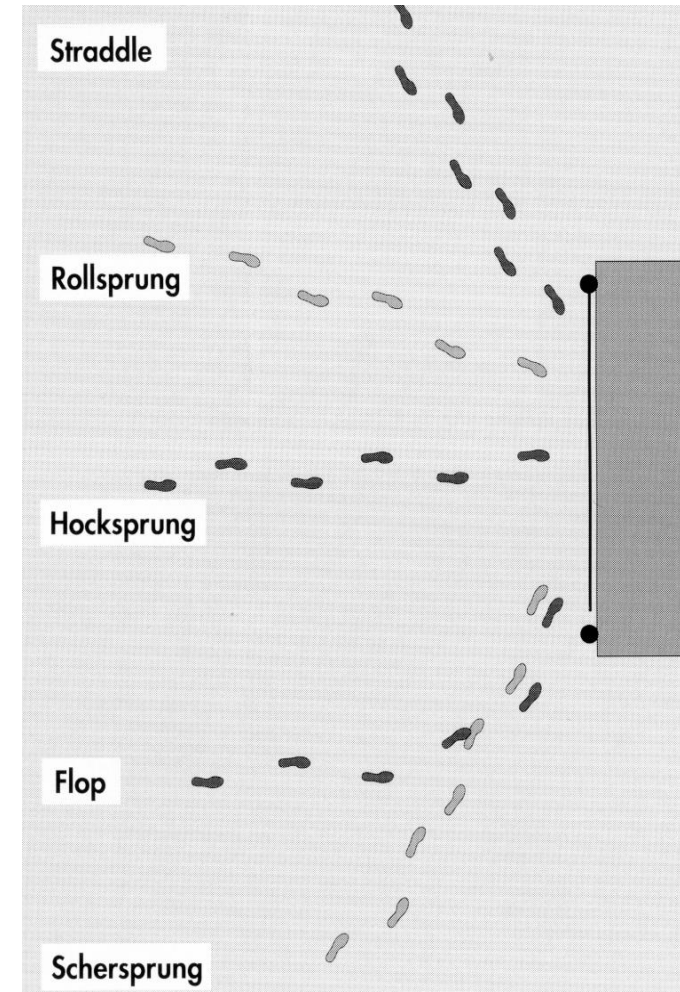
## Innenneigung /Inclinaison vers l'intérieur



## Rotation – Schwungbeineinsatz/engagement de la jambe d'élan



## Anlauf-gestaltung/ Conception de l'élan





# Methodischer Aufbau /Construction méthodique

Schritt 1: Spielformen / Staffetten / Sprungvielfalt

Schritt 2: Techn. Elemente aus 2-3 Schritten

Schritt 3: Fortgesetzte rhythmische Scherensprünge

Schritt 4: Sprünge mit optischen Höhenvorgaben

Schritt 5: Hochsprung aus verkürztem Anlauf

Schritt 6: Hochsprung aus vollem Anlauf

Étape 1: formes ludiques / estafettes/ variété de sauts

Étape 2: éléments techniques avec 2-3

Étape 3: sauts en ciseau suivis en rythme

Étape 4: sauts avec directives de hauteur optiques

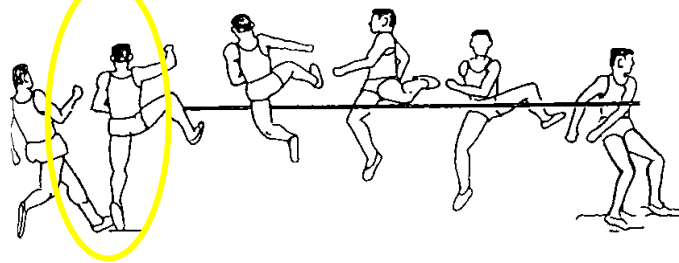
Étape 5: saut en hauteur avec élan raccourci

Étape 6: saut en hauteur avec élan complet

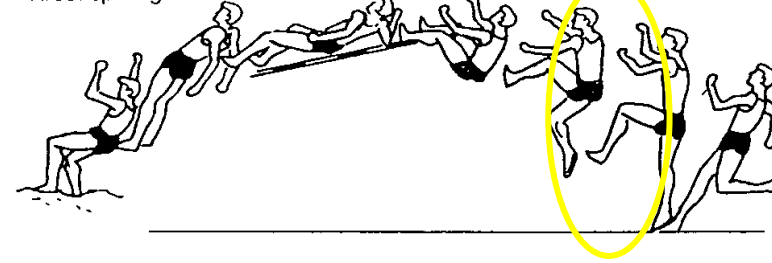
# Alte Techniken .../ Anciennes techniques

als es noch keine Weichmatten gab .../ techniques d'avant les gros tapis...

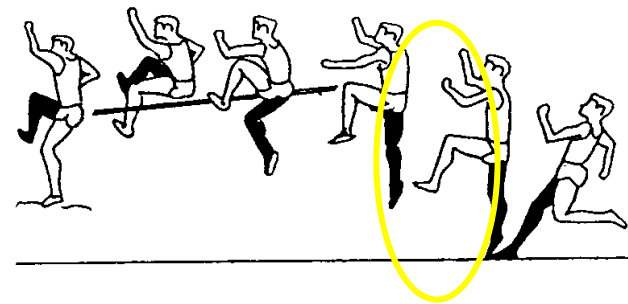
Wendesprung



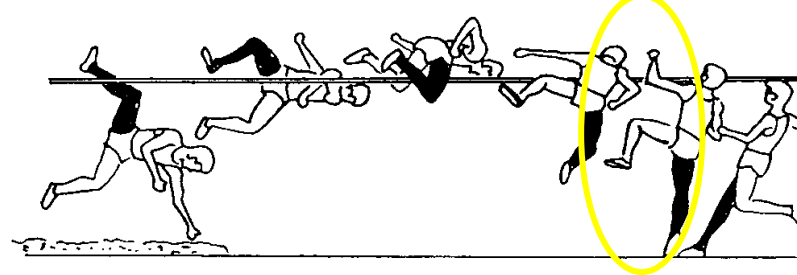
Kreuzsprung



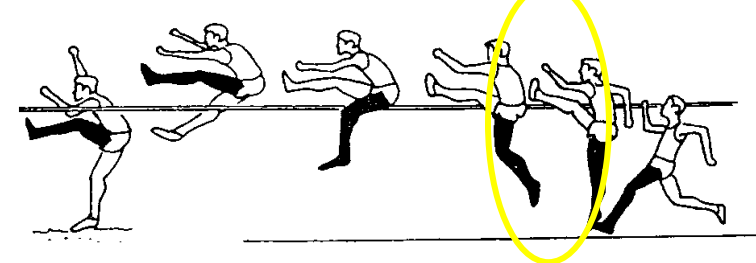
Einfacher Steigesprung



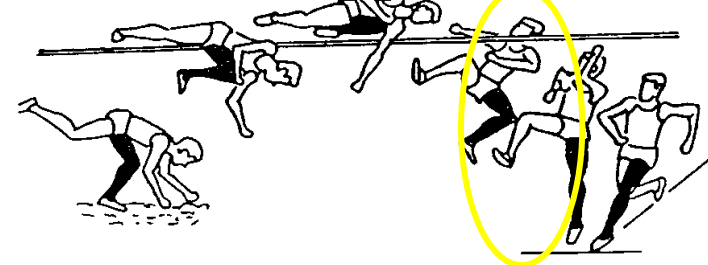
Einfachwölzer



Schersprung



Roller

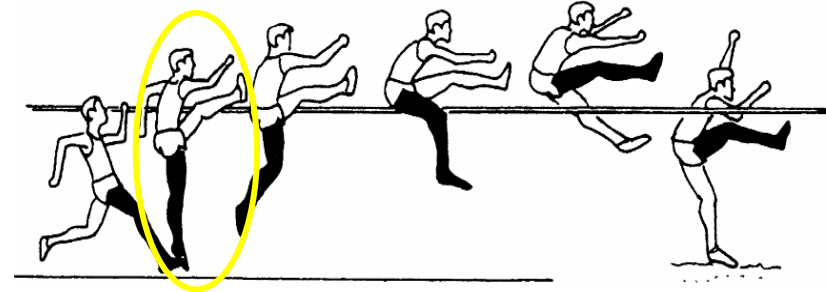




## ... und heutige Techniken

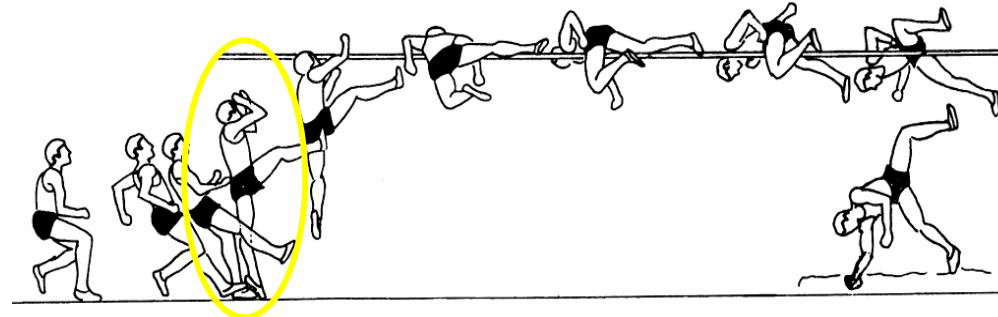
### Schersprung

- + einfache Grundtechnik
- + erzwungene Ganzkörperstreckung
- geringe Sprunghöhe



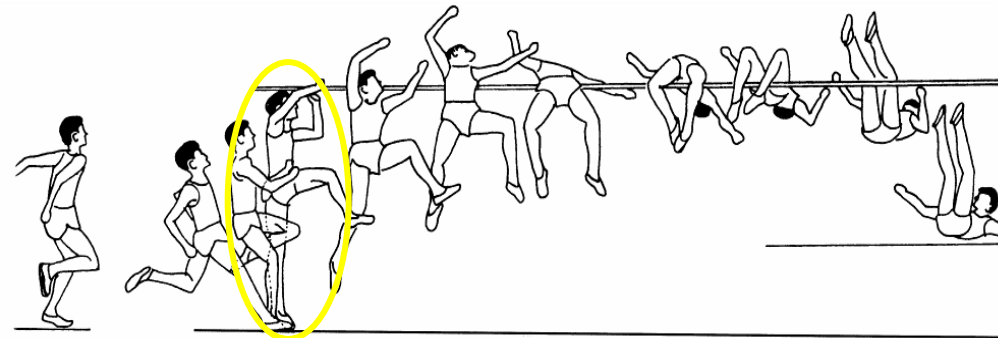
### Wälzer oder Straddle

- + Sicherheit dank  
Lattenüberquerung bäuchlings
- gute Beweglichkeit notwendig



### Flop

- + ‚Vorbilder‘-Technik
- + beste Höhen erzielbar
- Biomechanisch anspruchsvoll
- Fehleranfällig

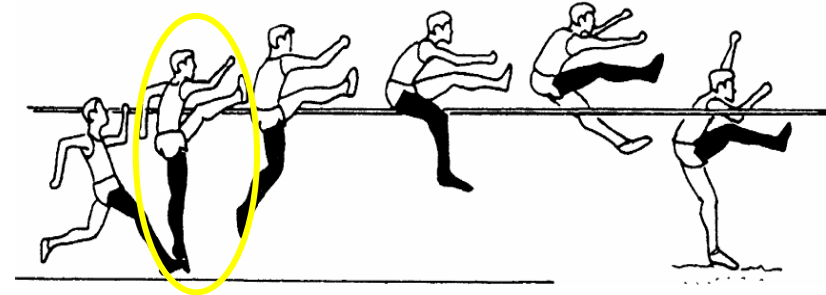




## ... et les techniques actuelles

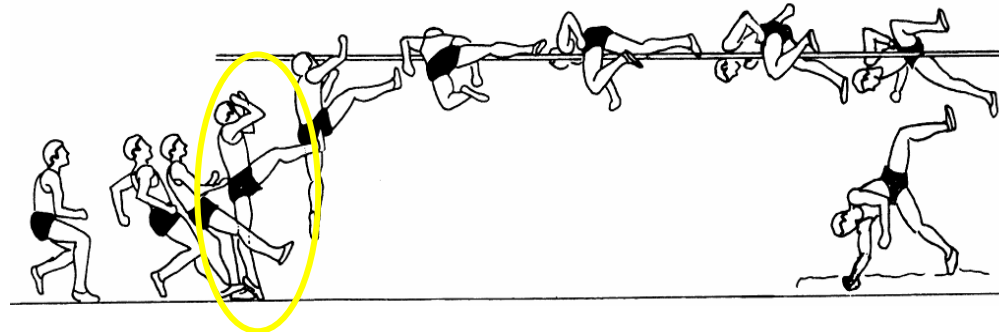
### Saut en ciseau

- + technique de base simple
- + extension complète du corps
- hauteur de saut faible



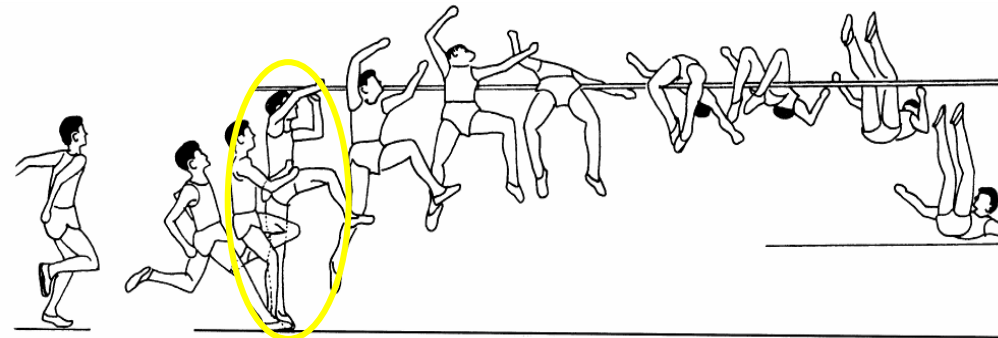
### Saut roulé ou Straddle

- + sécurité grâce au franchissement de la latte sur le ventre
- bonne souplesse indispensable



### Flop

- + technique des 'modèles'
- + les hauteurs sont meilleures
- exigeant du point de vue biomécanique
- sujet aux fautes





# Flop – Fehlerbilder Fautes

