

Stabhochsprung



Vor dem Sprung

Nr. 01



Aufbau (ggf., sofern Geräte verwendet werden)

- n.a.

Bewegungsbeschreibung

- Vorbereitung im Stand: Als Rechtshänder/ Linksspringer rechte Hand reichhoch, linke Hand auf Augenhöhe (entspricht am Ende auch der Absprungposition)
- Als Rechtshänder/ Linksspringer: Obere Griffhand hüfthoch am Körper, Ellbogen eng am Körper
- Untere Griffhand brusthoch vor dem Körper, linke Hand stützt den Stab von unten
- Als Linkshänder/ Rechtspringer: Seitenverkehrt
- Hinweis: Im Folgenden wird die Bewegung für Rechtshänder/ Linksspringer beschrieben

Variationen (optional)

- Stab-ABC: z.B. Kniehebegehen (Rumpf aufrecht und Stab stabil halten, Fußaufsatz greifend unter den Körperschwerpunkt (KSP), bekanntes Lauf-ABC mit Stabhaltung)

Knotenpunkte / Beobachtungsschwerpunkte

- Aufrechte Rumpfposition
- Feste / stabile Stabhaltung

Stabhochsprung

Einstich-Imitationsübungen

Nr. 02



Aufbau (ggf., sofern Geräte verwendet werden)

- n.a.

Bewegungsbeschreibung

- Ausgangsübung Stabfallenlassen: Ausgangsposition: Stabhalten (siehe Teil 1 im Manual); Endposition: Wie im 1. Teil als Absprungposition beschrieben
- Stabspitze zum Boden fallen lassen-> Stab parallel zum Boden-> Arme aktiv nach oben über den Kopf strecken
- Beobachtungsmerkmale beim Stabfallenlassen: linke Hand aus der Ausgangsposition nur nach oben (kein Absenken), rechte Hand hoch am Kopf vorbei bis zur vollständigen (!) Streckung des Ellbogens, Körper bildet zwischen rechter Faust und Fußspitzen eine gerade Linie

Variationen

1. Einstich-Imitation aus dem Kniehebegehen ...

... aus 3 Schritten:

- Stab nahezu parallel zum Boden, obere Hand greift bei etwa 2/3 des Stabes
- leichte Schrittstellung, Nicht- Absprungfuß vorne
- rechte Hand an der Hüfte
- Bewegung der rechten Hand wird über das Abrollen des rechten Fußes eingeleitet
- Mit Aufsatz des linken Fußes rechte Hand vor dem Kopf
- Aufsatz rechts: rechte Hand über Kopf
- Aufsatz links (Absprungposition): rechter Arm über Kopf gestreckt
- linke Hand stützt den Stab während der gesamten Bewegung und folgt der Bewegung des Stabes nach oben

... aus 4 Schritten:

- Stab etwa 45° zur Waagrechten über dem Boden
- Absprungfuß vorne
- mit dem ersten Schritt wird das Senken des Stabes eingeleitet
- danach 3 Schritte wie oben

... aus 6 Schritten:

- Stabspitze etwas höher als bei 4 Schritten
- 2 Schritte Kniehebegehen
- danach 4 Schritte wie oben

2. Einstich-Imitation aus dem Kniehebelauf ...

... aus 4 Schritten:

- rechte Hand greift den Stab fast ganz oben
- Stabführung wie bei den Imitationen aus dem Kniehebegehen
- dynamischer Steigesprung
- maximale Streckung im Körper von der oberen Hand in den Absprungfuß
- linker Arm ist nahezu durchgestreckt und stützt den Stab über den Kopf nach oben -> Schulterachse und Arme bilden ein Spannungsdreieck
- Landung auf dem Nicht-Absprungbein

... aus 6 Schritten:

- Stabspitze etwas höher als aus 4 Schritten
- flüssiges Senken des Stabes auf den ersten beiden Schritten, sodass danach 4 Schritte wie oben ausgeführt werden können

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Koordinatives Ziel ist es zu Beginn, aus beliebig vielen Schritten Kniehebegehen die oben beschriebenen 6 Schritte ausführen zu können
- Nachfolgend wird angestrebt aus beliebig vielen Laufsritten (auch aus höheren Geschwindigkeiten) die oben beschriebenen 6 Schritte mit Absprung ausführen zu können

Stabhochsprung

Schulung der Griffkraft

Nr. 03



Aufbau (ggf., sofern Geräte verwendet werden)

- n.a.

Bewegungsbeschreibung

- Hang am Turntau: Geschreckter rechter Hangarm, mit dem linken Arm Abstand zwischen Körper und Seil herstellen (Spannungsdreieck), Beine in der Absprungposition

Variationen

- Aufsprünge an das Turntau: -im Absprung aktiver Fußaufsatz unter den KSP (Körperschwerpunkt), mit Absprungmarkierung arbeiten

Knotenpunkte / Beobachtungsschwerpunkte

- Erreichung einer maximalen Reichhöhe

Stabhochsprung

Stabspringen in die Sandgrube

Nr. 04



Aufbau (ggf., sofern Geräte verwendet werden)

- n.a.

Bewegungsbeschreibung

- zuerst die maximale Reichhöhe (auf den Fußspitzen) bestimmen, Achtung: Griffhöhe muss immer so angepasst werden, damit der Athlet am langen rechten Arm hängt, aber sicher über die Senkrechte in die Grube kommt
- Die Übungen werden mit einem starren Stab (d.h. der Stab biegt sich dabei NICHT) ausgeführt

Ein Anlaufschritt

- Griffhöhe: Maximale Reichhöhe + 2 Fäuste
- Ausgangsposition: Stabspitze im Sand (ca. 0,5m hinter Grubenrand), Winkel zwischen Körper und rechtem Arm ca. 135°, linke Hand noch nicht am Stab
- Abrollen über den rechten Fuß
- aktiver Fußaufsatz mit links zum Absprung, linke Hand greift den Stab im üblichen Abstand
- Über den Hang am LANGEN rechten Arm den Stab kontinuierlich in die Grube bewegen, dabei für die Landung auf der rechten Seite am Stab vorbei schwingen und auf zwei Füßen landen -> der linke Arm übt hierbei Druck auf den Stab aus.

Variationen

1. Einstiche in die Sandgrube ...

... aus 2 Anlaufschritten:

- Griffhöhe: Maximale Reichhöhe + ca. 4 Fäuste
- Ermittlung der Absprungstelle: Aufstellen im Spannungsdreieck (s. Teil 2: Einstich-Imitation aus dem Kniehebelauflauf) - Stabspitze in der Grube (ca. 0,5m hinter Grubenrand) - Linke Fußspitze unterhalb der rechten Hand
- Stabhaltung: rechte Hand vor der Stirn, linke Hand stützt den Stab vor der Brust ab, sodass die Stabspitze über dem Boden ist
- mit dem ersten Schritt wird die Bewegung der Arme hin zum Spannungsdreieck eingeleitet
- danach wie aus einem Schritt

... aus 4-6 Anlaufschritten:

- Ausgangsposition: Stab ca. 45° in gewöhnlicher Stabhaltung
- pro 2 Anlaufschritte nochmals 2 Fäuste höher greifen
- Armführung wie bei Imitation aus 4 bzw. 6 Anlaufschritten (s. Teil 2: Einstich-Imitation aus dem Kniehebelauf)

2. Übergang zum flexiblen Stab

- Stab auswählen, der unter dem Körpergewicht des Athleten nachgibt
- 6 Schritte Anlauf
- ca. 2 Fäuste höher greifen als aus 6 Schritten mit dem starren Stab
- Stabführung wie mit dem starren Stab
- im Absprung über Druck aus dem linken Arm spüren, wie der Stab nachgibt

Knotenpunkte / Beobachtungsschwerpunkte

- Absprungbein ist bis kurz vor der Landung gestreckt
- rechtes Bein angewinkelt
- LANGER Hangarm
- so lange wie möglich hinter dem Stab bleiben (so spät wie möglich vorbei pendeln)

Stabhochsprung

Springen auf die Stabhochsprungmatte (Starrer Stab)

Nr. 05



Aufbau (ggf., sofern Geräte verwendet werden)

- n.a.

Bewegungsbeschreibung

2 Anlaufschritte

- Griffhöhe: maximale Reichhöhe + 6-8 Fäuste
- Absprungstelle im Spannungsdreieck ermitteln wie in Teil 4, daraus 2 Anlaufschritte ermitteln
- Stabhaltung: rechte Hand vor der Stirn, linke Hand stützt den Stab vor der Brust ab, sodass die Stabspitze über dem Boden ist
- mit dem ersten Schritt wird die Bewegung der Arme hin zum Spannungsdreieck eingeleitet
- aktiver Fußaufsatz unter KSP zum Absprung
- Hang auf dem LANGEN rechten Arm, linker Arm übt Druck auf den Stab aus, sodass der Stab über die Senkrechte in Richtung Matte bewegt wird
- Absprungbein nach hinten

Variationen

4-6 Anlaufschritte

- Griffhöhe: ca. 2 Fäuste pro 2 Anlaufschritten höher greifen
- Stabführung und Einstichverhalten wie im Sand

Knotenpunkte / Beobachtungsschwerpunkte

- genauer Anlauf und passende Griffhöhe zwingende Voraussetzung, stets individuell korrigieren

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Das Stück zwischen den Händen soll in die Matte beschleunigt werden

Stabhochsprung

Aufroller

Nr. 06



Aufbau (ggf., sofern Geräte verwendet werden)

- n.a.

Bewegungsbeschreibung

Aufroller am Turntau aus dem Hang

- durchgehend langer rechter Hangarm
- langes Pendel mit dem linken Bein
- Rotation um die Schulterachse
- Weiterführend kann die Übung aus 2-4 Anlaufschritten ausgeführt werden

Variationen

Aufroller am starren Stab, Bewegungsbeschreibung:

- 6 Anlaufschritte
- Einstich
- Hang auf dem langen rechten Arm
- gestrecktes linkes Bein pendelt auf der rechten Seite nach vorne am Stab vorbei
- Das Stück Stab zwischen den Händen in einem Halbkreis zur Hüfte bewegen
- rechtes Knie bleibt bis kurz vor der Landung angewinkelt

Aufroller am starren Stab, 1. Übung:

- flacher Schwung entlang der Matte
- Landung auf der Matte in der Sitzposition

Aufroller am starren Stab, 2. Übung:

- flacher Schwung entlang der Matte
- Landung liegend auf dem Rücken, Körper gestreckt

Aufroller am starren Stab, 3. Übung:

- steilerer Schwung
- Schwungbein arbeitet steiler nach oben
- aktivere Rotation um die Schulterachse
- Hüfte folgt dem Schwungbein

- gestreckte Landung auf der linken Körperseite

Knotenpunkte / Beobachtungsschwerpunkte

- beide Hände sind bei allen Übungen bei der Landung noch am Stab (!)

Stabhochsprung

Übergang zum Springen mit gebogenem Stab

Nr. 07



Aufbau (ggf., sofern Geräte verwendet werden)

- n.a.

Bewegungsbeschreibung

6-8 Anlaufschritte

- weichen Stab nehmen (sollte bei gleicher Griffhöhe wie beim starren Stab unter dem Körpergewicht nachgeben)
- 2-3 Fäuste im Vergleich zum starren Stab hoch greifen, Anlauf entsprechend um ca. einen Fuß verlängern (da sich durch die veränderte Griffhöhe der Absprungpunkt entsprechend entfernt)
- Einstich- und Aufrollübungen vergleichbar mit Übungen am starren Stab

Knotenpunkte / Beobachtungsschwerpunkte

- Schulterachse beim Einstich stabil
- beim Aufrollen Rotation um die Schulterachse bis in die L-Position und die darauffolgende I-Position
- Körperspannung

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Impuls aus dem Absprung über den linken Arm in den Stab übertragen

Stabhochsprung

Vollständiger Sprung

Nr. 08



Aufbau (ggf., sofern Geräte verwendet werden)

- n.a.

Bewegungsbeschreibung

- Gummischnur spannen und versuchen diese bäuchlings zu überqueren
- Landung auf dem Rücken

Knotenpunkte / Beobachtungsschwerpunkte

- Optimales Springen und Erlernen der Technik sind nur möglich bei passender Abstimmung von Länge und Härte des Stabes auf Körpergewicht, Anlaufgeschwindigkeit und Technik des Springers
- Sicherheit beachten!

Motorische und psychosoziale Zielsetzungen

- Langfristiges Ziel: Sprünge mit möglichst hoher Griffhöhe aus möglichst hohen Anlaufgeschwindigkeiten kontrolliert ausführen können

Stabhochsprung

Übungen für die Griff- und Aufrollkraft

Nr. 09



Aufbau (ggf., sofern Geräte verwendet werden)

- n.a.

Bewegungsbeschreibung

- siehe Video!

Variationen

- Aufroller am Turntau
- Kurze Aufroller am Reck
- Lange Aufroller am Reck
- Schwingen am Barren
- Bodenturnen: Rolle rückwärts in den flüchtigen Handstand
- Bodenturnen: Rolle rückwärts in den Handstand
- Bodenturnen: Rolle rückwärts in den Handstand (mit Höhenorientierung)