Dokumentation praktischer Teil

Aufwärmen

Sitzball mit Aufwärmübungen

Stabilisation/Rumpf	Stretching/Schwunggymnastik	Explosive Kräftigung/Vorbereitung Schultern
1	2	3
4	5	6
7	8	9

Was sind Stabhochsprung spezifische was eher allgemeine Übungen?
.....
.....

Für die Intensität beachten: In welchem Zyklus sind die Athleten/innen? Für welches Training wird aufgewärmt? .....
.....
-> Evtl. können bereits erste Übungen aus dem Training eingebaut werden, zum Beispiel.....
.....
.....
.....

Lauf ABC/Schnelligkeit

Studien (Büchler, 2015) haben gezeigt, dass 75% der Sprunghöhe mit der Anlaufgeschwindigkeit erklärt werden kann. Das Potenzial des fliegenden Sprints wird im Wettkampfanlauf zu 92.4% ausgeschöpft. Dabei gilt im Stabhochsprung zu beachten, dass nicht alleine die Geschwindigkeit ausschlaggeben ist. Eine richtige Laufposition und Haltung muss angestrebt werden, um den Absprung in der richtigen Position zu treffen und um die grösstmögliche Energie in den Stab zu übertragen.

Gehübungen mit Stab. Was ist zu beachten? .....
.....

Lauf ABC mit Stabstück.

Übungsformen	Bemerkungen
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Läufe über Blocks mit Absprung und Einstich.
.....
.....

Stabanlaufkontrollen
.....
.....

!Achtung!
1. Der Anlauf kann neben der Anlage bis zu einem Meter kürzer sein als auf der Anlage. Grund: Kürzere Schritte, höhere Frequenz.
   - ➔ Rhythmus möglichst gleich wie auf der Anlage gestalten. Druckvoller, ruhiger Start, weniger Frequenz. Sonst trainiert man nicht das, was man eigentlich möchte.
2. Die obere Hand muss bereits vor (!) dem Absprung gestreckt sein. Nicht mit dem Absprung strecken, was von der Bewegung her eigentlich natürlicher wäre.

Techniktraining

Die Zielgruppe unseres Lehrganges sind „fortgeschrittene Anfänger“. Im langfristigen Trainingsaufbau betrifft dies nach dem „Meilensteinkonzept“ Athletinnen und Athleten, die sich zwischen dem zweiten und dem vierten Meilenstein bewegen:

2) Stabhochsprung in seiner Grundform erlernen
3) Durch Verschmelzung der Bewegungsphasen einen flüssigen und effektiven Bewegungsablauf entwickeln
4) Den Stab als Energiespeicher nutzen

In unserer Erfahrung hat sich für diese Zielsetzungen eine Vorgehensweise bewährt, die mit der Anwendung von Übungsformen aus dem folgenden Katalog umschrieben werden kann:

- Vorbereitende Geh- und Laufübungen mit Stabstück und Stab
- Simulationen der Einstich Absprungbewegung im Stand
- Einarm-Übung aus 2-4 AS
- Aufrichter aus 4-6 AS
- Rückenlandung
- Seitenlandung
- Bauchlandung
- Pirouette
- Übersteiger
- Salto
- Aufroller
- Starrstabsprünge aus maximal sechs Schritten
- „Flieger“ aus sechs bis acht Schritten mit leichter Stabbiegung und sehr weitem Abstand
- Sprünge im Gesamtablauf mit gebogenem Stab aus 8 AS
- Sprünge im Gesamtablauf aus mittlerem und langem Anlauf

Das Training der Technik sollte bei fünf bis sechs Trainingstagen fünfmal pro Woche stattfinden!

Entscheidend für die Korrekturen in Techniktraining und dem Wettkampf ist das Erkennen der Fehlerursachen. Hier sollte der Trainer bei jeder Fehleranalyse für den zu verbessernden Sprungabschnitt im Kopf die relevanten Punkte aus dem folgende Raster durchgehen:

- Weiss der Athlet genau, was er tun soll?
- War die Handhaltung des Stabes korrekt?
- Wurde eine stabile Gleichgewichtsposition im Anlauf gefunden?
- Gab es Ungenauigkeiten und Rhythmusschwankungen im Anlauf?
- War die Absprungstelle +/-10cm korrekt?
- War die Stabspitze beim Einstichbeginn noch ein wenig über Kopfhöhe?
- Ist die untere Hand während des Einstichs oben geblieben?
- Ist die obere Hand im Schwungbeinstütz neben der Schläfe?
- Ist der obere Arm beim Sprungfussaufsatz gestreckt?

- Geht der Kopf im Absprung nach vorne unter die untere Hand?
- Wird eine deutliche C-Position erreicht?
- Führt die Konterbewegung nach der C-Position mit der Armbewegung nach vorne-oben zu einem effektiven langen Pendel?
- Bewegen sich die Knie bei der Aufrollbewegung zur oberen Griffhand?
- Erfolgt eine sofortige Streckbewegung in die I-Position nach dem Erreichen der L-Position?
- Erfolgt die I-Position mit Vierteldrehung zum Stab, sodass die Arme bei der Drehumstütz-/Zugabstossbewegung optimal eingesetzt werden?
- Wird die Latte bogenförmig ohne zu frühes „FlyAway“ überflogen?

Zusammen mit diesen Bewegungsbezogenen Kriterien sollten nach Ausführung des Sprungs noch die folgenden Punkte in die Überlegungen mit einfliessen:

- Erfolgte die Landung in Spannung auf dem Rücken in der optimalen Landezone?
- War die Stabhärte angemessen?
- War die Griffhöhe angemessen?
- War der Lattenabstand angemessen?

Basierend auf dem Ergebnis der Überprüfung dieser Checkliste (oder der relevanten Teile davon können dann die richtigen Korrekturhinweise und ggf. methodische Korrekturmassnahmen (Hilfsübungen) erfolgen.

Sprungkoordination/Sprungkraft

Für die Verknüpfung der läuferischen, schnelligkeitsbezogenen und turnerischen, oberkörperkraftbezogenen Technikelemente und Trainingsinhalte brauchen Stabhochspringer als Grundlage für gute Leistungen einen guten Absprung. Hierfür ist es erforderlich, die untere Extremität (Hüfte, Knie, Sprunggelenk und Füsse) gut zu kräftigen und in vielfältigen Sprungformen vorzubereiten, auf deren Basis die Stabhochsprung-spezifische Absprungtechnik entwickelt werden kann.

Folgendes Vorgehen hat sich bewährt:

1. Grundlegende Ausbildung der Sprungkraft durch beidbeinige Kräftigungs- und Sprungformen:

   Vielfältige Beanspruchung der unteren Extremität im Alltag und mit anderen Sportarten: Gehen, Wandern, Bergwandern, Sportspiele...

   Allgemeine Kräftigungsformen mit dem eigenen Körpergewicht: Strecksprünge aller Art treppauf, auf Kästen, Jump-and-Reach, Hürdensprünge, zuerst in Einzelsprüngen, dann in Sprungserien mit Abbremsen und/oder Zwischenhupf,

   Maximalkrafttraining: Kniebeuge, Umsetzen, Reissen, Deadlift (und weitere)

2. Entwicklung einer effektiven Absprungtechnik aus dem schnellen Anlauf mit dem Stab

   Hopserlaufvarianten

   Take-Off-Serien (ohne Stabstück)

   Rutschkastenübung

3. Entwicklung der speziellen, reaktiven Sprungkraft aus hoher Geschwindigkeit:

   Anspringen eines Taus aus 4-6 AS

   Take-Off-Serien (mit Stabstück)

   Anlauf-Absprung-Simulationen aus kurzem, mittlerem und langem Anlauf

   Rutschkastenübung aus kurzem, mittlerem und langem Anlauf

Turnen und Aufrollkraft

Keine Übung ersetzt das Springen am Stab. Sie können jedoch helfen, Elemente im Sprung zu verbessern. Durch

A Verbesserung der Kraft

B ein besseres Bewegungsgefühl

Unterschiede zum klassischen Krafttraining:
Die Athleten/innen entwickeln ihre Muskeln in einer zum Stabhochsprung bewegungsähnlichen Übung, ...
.....
.....

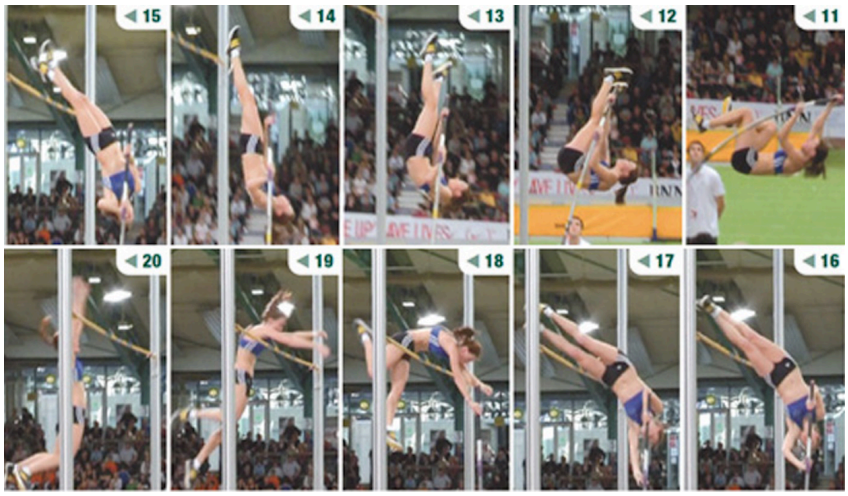
Neben der Kraft soll auch das Gefühl für die Bewegung am Stab verbessert werden. Als Trainer sind kleinste Bewegungsrichtungen teilweise nicht ersichtlich. Zum Beispiel:
.....
.....

Deshalb gibt es viele Gründe weshalb Turnübungen so wichtig sind:

- Kräftigung, um die Bewegung überhaupt ausführen zu können
- Technische Korrektur
- Gefühl entwickeln
- Allgemeine Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten
-

Erarbeitete Fallbeispiele

Problemfall 1: späte Drehung



Aufrollen klappt gut, allerdings erfolgt die Drehung zu spät.
Kontrollmerkmal: Die Athleten/innen sollten bereits ¼ gedreht sein, wenn die obere Hand beim Hüftknochen ist.

Gründe, weshalb Athleten zu spät drehen:
- Drehung zu spät eingeleitet
- Umstützphase ungenügend
- Die Athleten springen am Stab vorbei
- Stab rotiert zu weit
- ...

Beispiel Übungsformen

Kräftigungsübungen		**Übungen für das Bewegungsgefühl**	
Übung	Beispiel Wdh.	Übung	Beispiel Wdh.

Problemfall 2: „sitzen am Stab“

Die Athletin rollt ungenügend auf. Sie bleibt am Stab sitzen.

Kontrollmerkmal: Der Stab beginnt sich zu strecken, während sich die Hüfte der Athletin nicht weiter oder ungenügend nach oben bewegt. Der Winkel Rumpf/oberer Arm verkleinert sich nicht oder zu langsam.

Gründe für ein ungenügendes Aufrollen:
- Fehlende Kraft/zu langsam
- falsche Griff-/Stabwahl
- Zögern/Angst
- Beim Anlauf abgebremst
-

Beispiel Übungsformen

Kräftigungsübungen		**Übungen für das Bewegungsgefühl**	
Übung	Beispiel Wdh.	Übung	Beispiel Wdh.

Problemfall 3: Angezogenes Absprungbein beim Schwungeinsatz im langen Pendel zum Aufrollen

Erkennungsmerkmal: Das Absprungbein wird unmittelbar nach dem Absprung angezogen. Es erfolgt kein Pendel.

Gründe für ein ungenügendes Aufrollen:
- Falsche Bewegungsvorstellung
- Gefühl für „lang“ machen fehlt
- Ungenügender Absprung
- Angst/Zögern
- ...

Beispiel Übungsformen

Kräftigungsübungen		**Übungen für das Bewegungsgefühl**	
Übung	Beispiel Wdh.	Übung	Beispiel Wdh.

Problemfall 3 **Angezogenes Schwungbein**

Übung:_____

Problemfall 2 **„Sitzen“ am Stab**

Übung:_____

Problemfall 1 **zu späte Drehung am Stab**

Übung:_____