Fortgeschrittenentraining im Stabhochsprung

Nicole Büchler und Herbert Czingon

Magglingen, 02.12.2017

Überblick

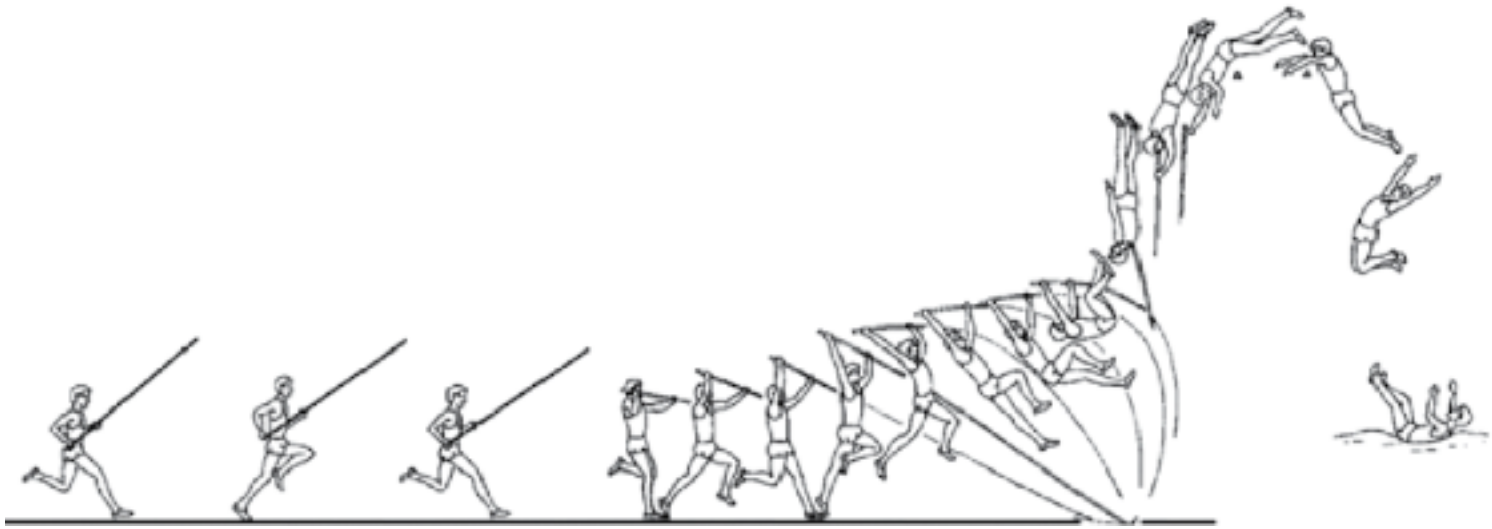
Zeit	Programm
09:30	**Kurseröffnung / Kursadministration** J+S – Infos / Verbands – Infos
10:00	Einführung in den Lehrgang
10:20	Praxis 1: Aufwärmen (Allgemeiner und Spezieller Teil (Eingeladene Athletinnen/Athleten der anwesenden Heimtrainer)
10:50	Praxis 2: Verbesserung von Technikelementen im Einstich- und Absprungbereich
12:20	**Mittagspause**
14:00	Theorie: Auswertung der Praxiseinheit 2 anhand der Videos: Vergleich mit einem Technikmodell
14:30	Praxis 3: Verbesserung der Leistungsvoraussetzungen im Stabhochsprung: Laufkoordination/Schnelligkeit; Sprungkoordination/Sprungkraft; Turnen und Aufrollkraft
16:30	Zusammenfassung der Lehrgangsergebnisse, Fragen und Antworten
17:00	**Administration, Kursauswertung**
17:15	Kursschluss

Meilensteine beim Erlernen des Stabhochsprungs

Meilensteine beim Erlernen der Stabhochsprungtechnik

	Zielsetzung	Aufgabenstellungen	Dauer	Anlauf	Beobachtungskriterien	Material
1	Schaffung von Bewegungs-Vorerfahrungen	Aneignung der grundlegenden Bewegungsbausteine	Nicht mehr als 2-3 Monate	-	Die üblichen Kriterien bei der Beobachtung von Lauf-, Sprung- und Turnbewegungen	Ohne und mit Stab oder Stabstück, mit unterschiedlichen Turngeräten
2	Erlernen der Grundform	Verknüpfung der grundlegenden Bewegungsbausteine zur Gesamtbewegung	3-4 TE	Stand – 6 AS	Abstimmung von Absprungstelle, Griffhöhe (4-8 Handbreiten über Reichhöhe) und kontrollierter Landung	Starrstab, vom Niedersprung über den Weitsprung zum Sprung auf die Matte
3	Dynamisierung der Grundform	Verfeinerung der Gesamtbewegung, mehr Schwung und bessere Umsetzung	2-6 Monate	4-8 AS	Verknüpfung der steigenden Anlaufgeschwindigkeit bei steigender Griffhöhe (bis 1,5x Reichhöhe) zur flüssigen Gesamtbewegung	Ohne oder geringe Stabbiegung, 2-3 verschiedene Härten
4	Gestaltung von Mikrozyklen zur Vorbereitung des Stabhochsprungs	Steigerung der Griffhöhe durch Verbesserung der Anlaufgeschwindigkeit und Nutzung der Stabbiegung, Regelmässige Wettkampfteilnahme	1-2 Jahre	8-10 AS	Erhalt der flüssigen Gesamtbewegung bei steigender Anlaufgeschwindigkeit und Griffhöhe (etwa 1,8 x Reichhöhe)	Es sollten 4-6 Stäbe mit steigender Härte und Länge zur Verfügung stehen
5	Lattenhöhe deutlich über der oberen Griffhand, Teilnahme an nationalen Meisterschaften	Dynamisierung des Sprungablaufs durch Verlängerung des Anlaufs, sowie Optimierung der Energieübertragung auf den Stab im Einstich-Absprungbereich und durch dynamische Arbeit am Stab	2-3 Jahre	10-14 AS	Die Griffhöhe überschreitet die doppelte Reichhöhe, die Stabhöhe ist deutlich größer als das Körpergewicht, die Überhöhung steigt mit der Griffhöhe auf 20-30 cm (Frauen) bzw. 40-70 cm (Männer)	Das verwendete Stabmaterial ist nochmals deutlich länger und härter als in der vorher gehenden Phase.
6	Individuelle Optimierung aller leistungsbestimmenden Faktoren, Teilnahme an internationalen Meisterschaften	Professionell gestalteter Trainingsprozess unter Berücksichtigung individueller Stärken und Schwächen	5-8 Jahre	14-20 AS	Berücksichtigung der individuellen Stärken und Schwächen bei der Gestaltung der Technik und des Trainings	Komplettes persönliches Arsenal an Trainings- und Wettkampfstäben, evtl. doppelt

Bewegungs- und Trainingsstruktur Stabhochsprung

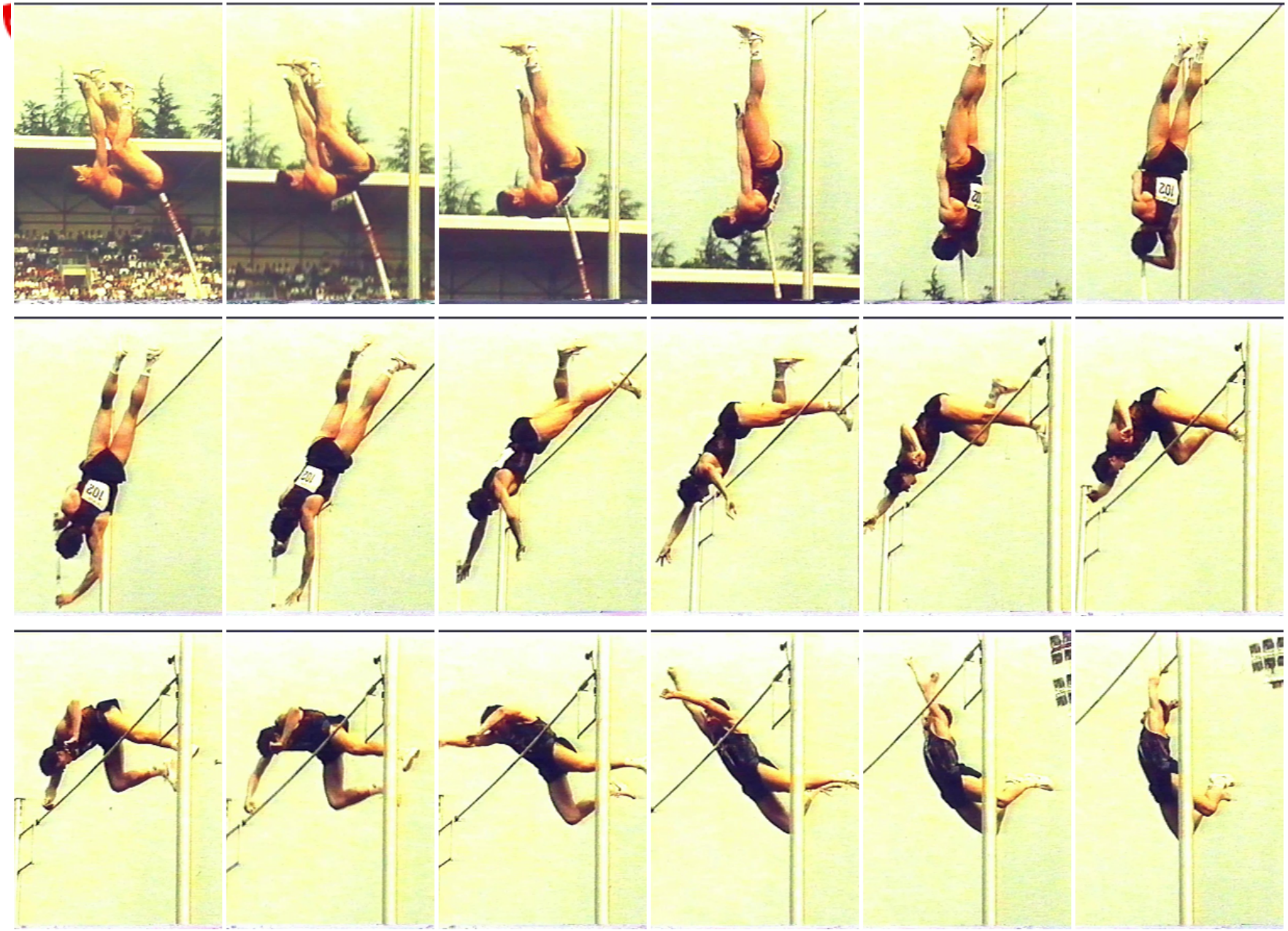


Technikphase	Mit Stab anlaufen	Stab einstechen und abspringen	„Turnen“ am Stab: Aufschwung, Drehung, Zugabstoss
Koordinativ-konditionelle Basis	Laufkoordination und Schnelligkeit	Sprungkoordination und Sprungkraft	Turnen und Aufrollkraft
Funktionelle Grundlage	Rumpf und untere Extremität: Sprungkraft, Fussstabilität, Hüftbeweglichkeit Maximalkraft der Beine		Rumpf und Obere Extremität: Schulterbeweglichkeit und Stabilisation Maximalkraft der Arme

„Sukzessivkombination“
(oder „Phasenverschmelzung“) der Bewegungs-Teilphasen:
Die Teilphasen sind so miteinander verknüpft, dass das Ende der einen Teilphase zur Ausholphase der folgenden Teilphase wird.

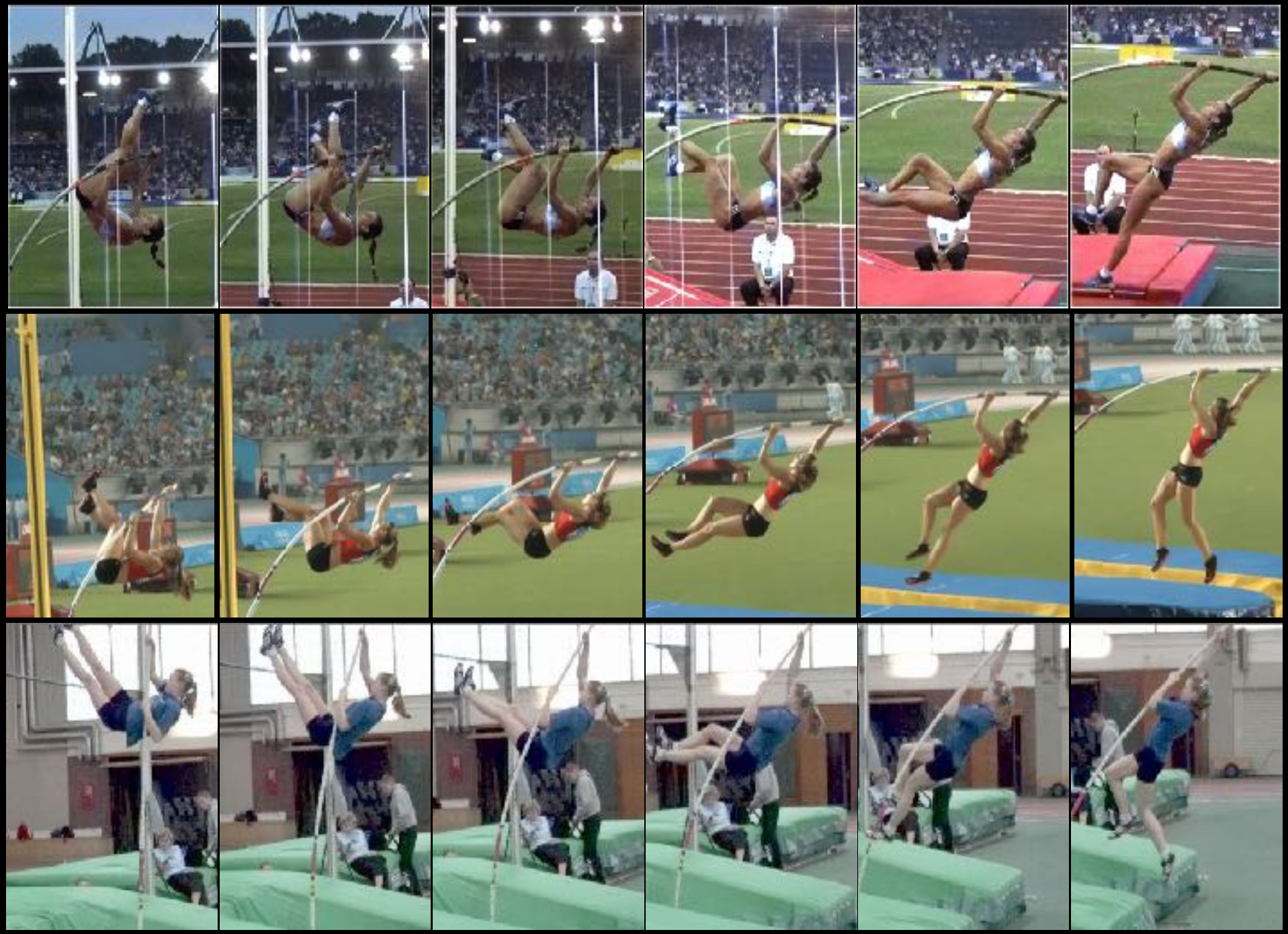
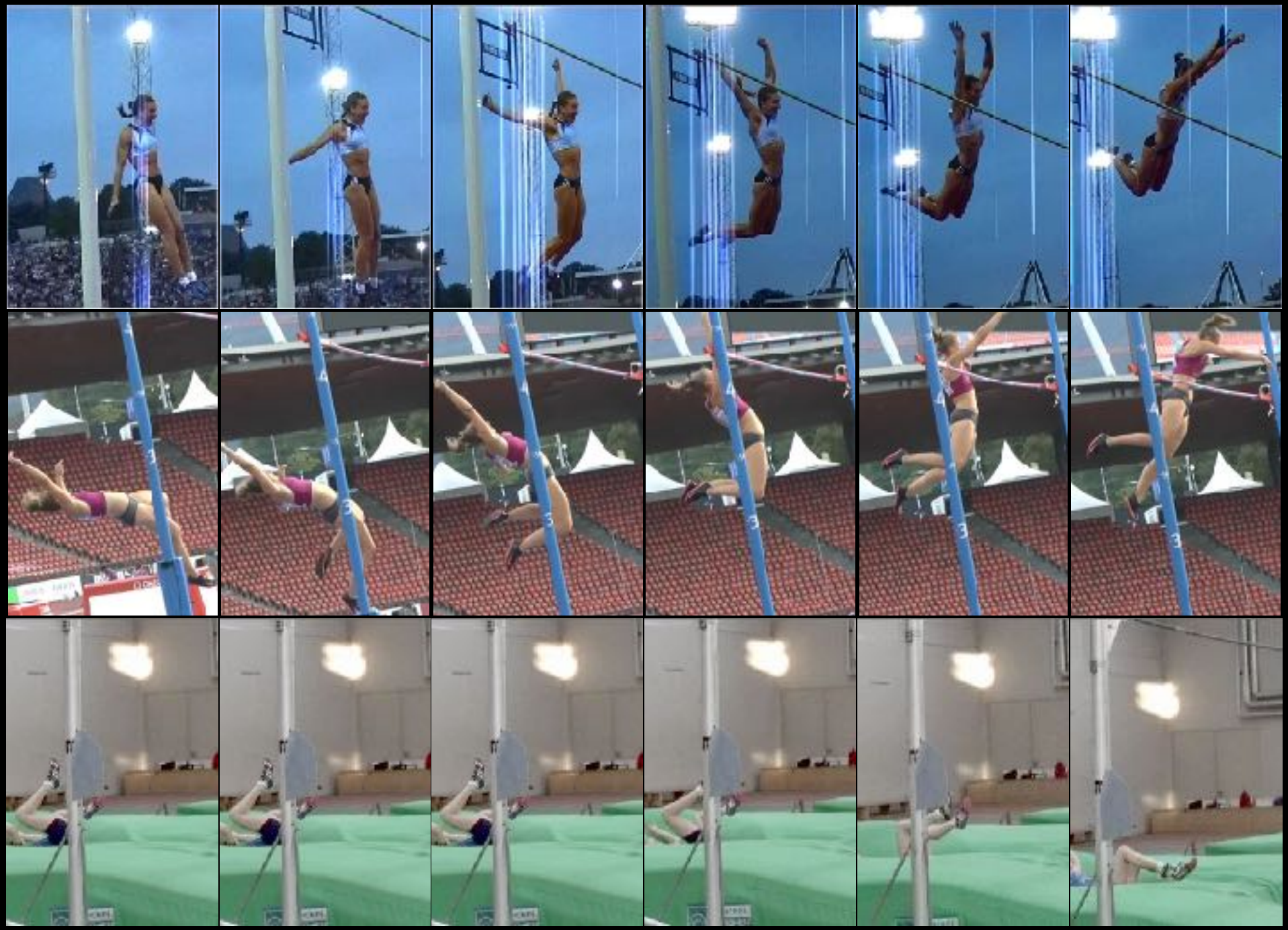
Phasenstruktur Stabhochsprung: „Sukzessivkombination“

	Ausholphase	Hauptphase	Endphase
1	Anlauf	Einstich-Absprung-vorbereitung	Schwungbeinstütz
2	Schwungbeinstütz	Einstich-Absprung („Penetration“)	C-Position
3	C-Position	Aufrollbewegung („Swing“, Sprungbeinpeitsche)	L-Position
4	L-Position	Streckung („Extension“)	I-Position
5	I-Position	Zugumstütz, Zugabstoß	Abflug
6	Abflug	Lattenüberquerung	Landung



adidas

NOR
N RWIC
adidas



OMEGA
RANK