

Einführung ins Stabspringen

Diese Übungssammlung soll einen möglichen Aufbau ins Stabspringen zeigen. Gewisse Grundlagen im Lauf-, Sprung- und Turnbereich werden vorausgesetzt. Die für die nachfolgenden Übungen verwendeten Stäbe sollten etwa 2.50-3.20m lang sein; es können auch günstige Bambusstäbe aus Gartenbaugeschäften (unten mit einem Tennisball bestückt) verwendet werden.

"Auf welcher Seite soll ich springen?"

Bevor gesprungen werden kann, muß man sich für eine Sprungseite entscheiden. Aufgrund sportwissenschaftlicher Erkenntnisse und Praxiserfahrungen hat es sich bewährt, die Sprungseite aufgrund der dominanten Hand festzulegen. Das heißt: **Rechtshänder springen mit dem linken Bein ab und schwingen dann auf der rechten Seite des Stabes vorbei.**

1. Schwingen am Tau

➤ *Sprungseite und Absprungbein festlegen und etablieren*

Um erste Erfahrungen zu sammeln, hat es sich bewährt vorerst einige Übungen am Tau zu absolvieren.

- Abswingen ab kleinem Kasten: mit dem richtigen Bein und auf der richtigen Seite durch! Oberer Arm gestreckt! (Abb. 1)
- Dasselbe als Zielsprung: *Wer kann im Velopneu landen?* Verschiedene Landungen erlauben/fordern.
- Auch als Schwingen von Kasten zu Kasten (Abb. 2)

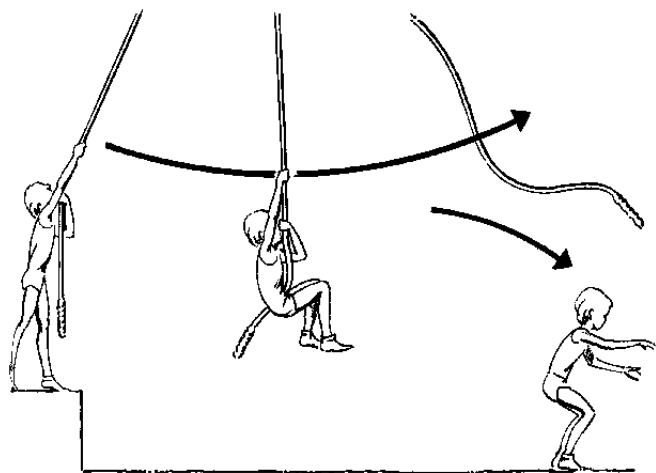


Abb. 1

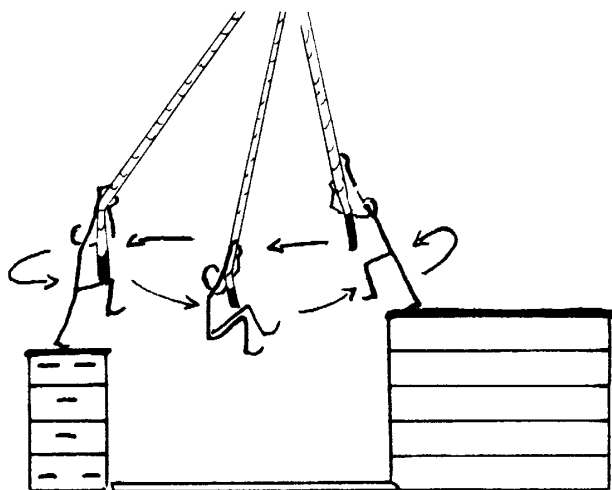


Abb. 2

2. Gondoliere

- *Gewöhnung an den Stab*
- *Arbeits-Seite festlegen und etablieren*

Auf einem Schwedenkasten stehend mit dem Stab -wie ein Gondoliere in Venedig- auf der linken Seite eine "durchruderbewegung" ausführen. Kann auch mit einem kleinen Wägeli und vorwärts-rollen gemacht werden (macht Spass!).

3. Tiefsprünge

- *Mut aufbauen; Angst vermindern*
- *Streckung des oberen Arms*

Aus psychologischer Sicht ist es nun wichtig, dass vor jeglicher Technischulung der Mut zum In-die-Tiefe-springen gefördert und die Angst vor der Höhe abgebaut wird. Zudem wird dieses "Flug-erlebnis" einen äusserst motivierenden Eindruck hinterlassen. So können die künftigen Lernschritte mit viel Motivation und angstfrei in Angriff genommen werden ⇒ schnelleres Lernen.

Die im folgenden beschriebenen Übungen kann man in der Halle auf eine Weichbodenmatte oder draussen in den Sand ausführen! Es braucht also nicht unbedingt eine Stabhochsprung-Anlage, denn stäbelen kann man überall! Jeder Landverein ist fürs Stabspringen genügend ausgerüstet!

Den Stab reichhoch mit der rechten Hand fassen. Die linke Hand sollte sich etwa auf Gesichtshöhe befinden. Der Stab darf bis am Schluss nicht losgelassen werden.

- Sprung vom Kasten; zuerst mit Begleitung (Abb. 3)
- Hexenritt: wie eine Hexe auf dem Besen (Abb. 4)

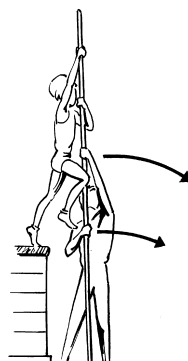


Abb. 3

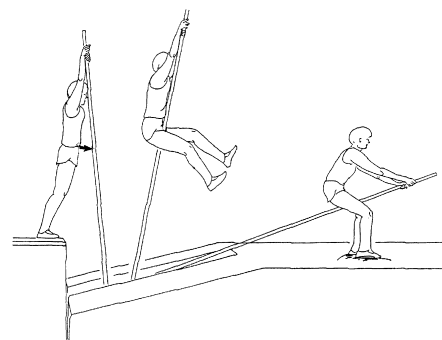


Abb. 4

- Tiefsprünge ohne Hilfe. Mit einem Schritt kräftig nach vorne abspringen. **Wichtig: Die obere Hand bleibt bis zum Schluss am Stab. Der obere Arm bleibt stets gestreckt** (streng darauf achten!).

Wenn das sicher klappt, kann der Stab eine Hand höher gefasst werden und der Anlauf kann auf 2 und dann 3 Schritte verlängert werden; so wird das Sprungerlebnis noch intensiver (Abb. 5) Und vielleicht schafft ja schon jemand die Landung mit einer halben Drehung...?

Sprünge über ein Gummiseil werden zu diesem Zeitpunkt ausdrücklich NICHT empfohlen. Sie würden evt. zu einem frühzeitigen An-

hocken und anderen mühsam zu korrigierenden Fehlern führen. Lieber zunächst mit Stabweit-sprung-Formen arbeiten.

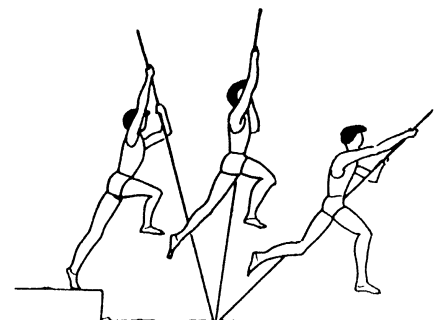


Abb. 5

4. "Einfrier"-Sprünge

➤ Absprungposition "einfrieren"

- Tiefsprünge mit Fokus auf die Absprung-Position: "Einfrieren" der Beine in der Absprungposition: Sprungbein schaut gestreckt nach hinten, Schwungbein horizontal fixiert Landung im Telemark. (Abb. 6).
- Tau/Reckstange/Ringe aus drei Anlaufschritten anspringen und in Absprungposition fixiert bleiben. (Abb. 7)
- Anspringen eines schräg gehaltenen Stabes (Abb. 11)

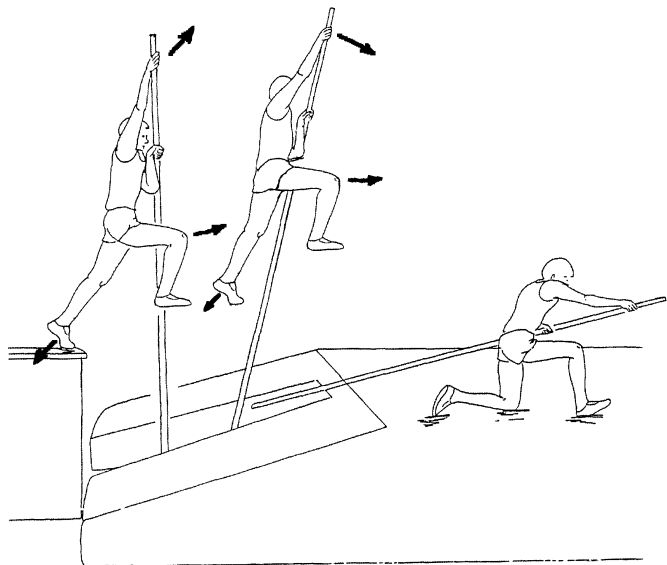


Abb. 6

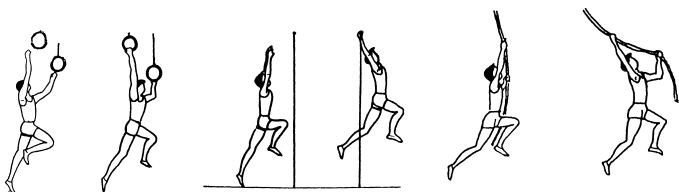


Abb. 7

5. Stabweitsprung

➤ Aktiv nach vorne abspringen

➤ Vorstufe zum Aufschwingen: Die Peitschbewegung

In diesem noch gut prägbaren Stadium ist es wichtig den Schülern beizubringen, dass die Bewegung **AKTIV NACH VORNE ABSPRINGEND** ausgeführt werden muß (kein passives "Hängen" an den Stab!); wir üben StabhochSPRUNG!

Um genau das zu fördern bieten sich die motivierenden Formen des Stabweitsprungs geradezu an (Wettkämpfli).

- Mit 3-4 Schritten anlaufen, aktiv "in den Stab" springen. Die Höhe des Absprungpunktes bis auf Langbank-Niveau senken. Das gestreckte Sprungbein wird nach dem Absprung mit einer peitschenden, weiten Schwungbewegung als Pendel benützt um mit den Füßen weit nach vorne zu kommen (Abb. 8).

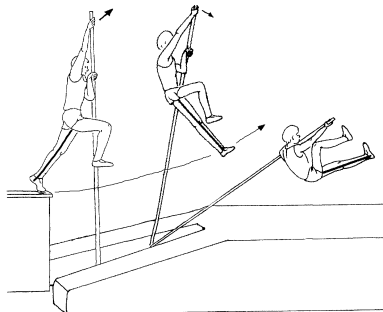


Abb. 8

Alle 60cm eine Punktezone. Wer holt am meisten Punkte?

Kids-Cup-Disziplin: 2 Langbänke parallel zusammenstellen. Der Stab wird beim Anlaufen in der Rille geschoben. 2 Weichbodenmatten als Landeflächen. 1.70m ab Langbank-Ende für den ersten Weiten-Punkt, dann immer 60cm.

Kardinal-Fehler: Das "Anhocken"

Alle Menschen verfügen über einen angeborenen "Beuge-Reflex", der sie in Momenten räumlicher Orientierungslosigkeit und/oder Gefahr dazu veranlasst, die Extremitäten instinktiv an den Rumpf zu ziehen. Im Stabhochsprung wird diese sinnvolle natürliche Einrichtung aber zu einem entscheidenden Hemmnis für gute Leistungen. Viele Anfänger ziehen beim Springen mit dem Stab die Beine und Arme an, wodurch die Vor-/Aufwärtsbewegung des Springers mit dem Stab abgebremst wird. Der Stab streckt sich "ohne den Springer", der in der Folge oft seitlich abgeworfen wird. Das vermeindliche Sicherheitsverhalten wird also zum Leistungshemmer und Unsicherheitsfaktor. Das sogenannte Anhocken wird auch zum erschummeln eines Höhengewinns noch recht häufig beobachtet.

Ein Hauptfehler im Anfängerbereich!



Abb. 9

Korrektur:

- Tauschwingen
- Anspringen verschiedener Geräte (Abb. 7)
- Einhändige Sprünge (nur ganz geringe Absprunghöhe!) nur mit dem oberen Arm haltend. Dies korrigiert die falsche Armhaltung
- "Einfrier"-Sprünge (vgl. Punkt 4) für die Beine
- Hinweis: "Am oberen Arm bist du angemacht. Stell dir vor, du seist ein Bergbahn-Gondeli, das am Drahtseil angemacht ist. Dieser Aufhängepunkt ist deine obere Hand."

Häufiger Fehler: Frühes Loslassen

Der Stab wird bei diesem Fehler bereits kurz nach dem Absprung losgelassen.

Es ist ein Fehler, der auf mangelndes Vertrauen in den Stab hinweist. Er tritt auf, wenn z.B. die einführend beschriebenen Tau-Übungen nicht gemacht wurden, oder sowieso viel zu schnell auf eine Tiefsprung-Form losgeübt wurde. Darum: Zeit nehmen für die Basics! Das erspart euch auch später viel "Vergangenheitsbewältigung" im Training.



Abb. 10

Korrektur:

- Hexenritt
- Schwingen am Tau; Stab-Schwingen von Kasten zu Kasten

6. Vom Stabgehen zum 3-Schrittanlauf

➔ *Anlaufen, Abspringen UND EINSTECHEN in der Ebene*

Nun sollten die Voraussetzungen gegeben sein, um ohne Erhöhung korrekt springen zu können.

- **Stab-Anspringen:** Um das enorm wichtige Strecken beim Absprung weiter vertiefen zu können empfehle ich, aus 3-4 Schritten Anlauf die Anspring-Übung (vgl. Abb. 11) im Anfängerstadium immer wieder zu repetieren.

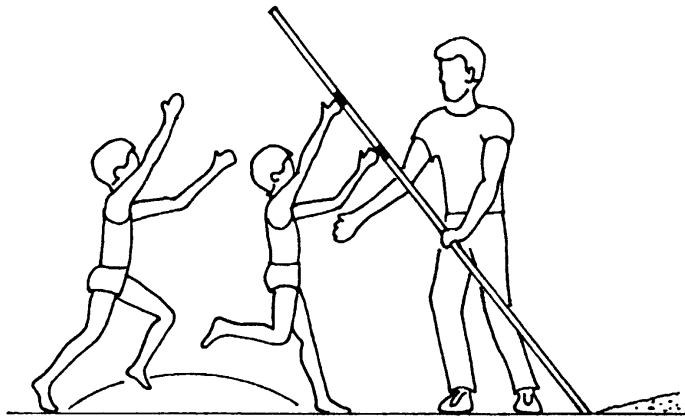


Abb. 11

- **Stabgehen:** Den Stab in Reichhöhe mit der oberen Hand fassen (Abb. 12). Mit einem kräftigen Vorwärtsschritt etwas abdrücken und auf dem Absprungbein wieder landen; es ist also wie ein verlängertes Hopsenhüpfen (Abb. 13). Diese Übung nun einige male ausführen lassen und kontinuierlich die Anlaufgeschwindigkeit und Griffhöhe (max. 4 Hände!) steigern.



Abb. 12

Beobachtungspunkte Stabspringen

- Hoher, permanent gestreckter oberer Arm
- Stab nicht loslassen
- Obere Hand immer hinter dem Stab (nicht seitlich oder gar vorne!)
- Horizontal, spitzwinklig fixiertes Schwungbein
- Gestrecktes Absprungbein
- Dynamischer Absprung nach vorne
- Absprung zeitlich etwas VOR Einstich

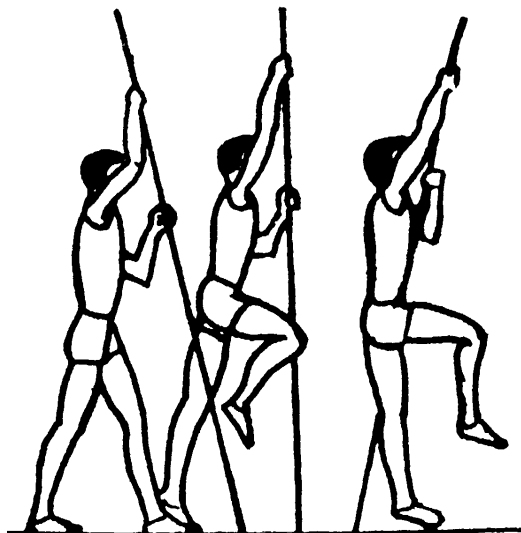


Abb. 13

- Ringlitreff-Einstiche: Ein Tauchring soll aus 3 Anlaufschritten mit dem Einstich getroffen werden (Abb. 14)

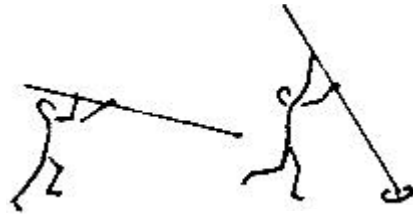


Abb. 14

7. Kleine Sprünge aus dem 3-Schrittanlauf

➔ *Festigen und Variieren des Springens aus dem 3er*

In dieser Phase werden sehr rasch grosse Fortschritte erzielt, was die Schüler erfahrungsgemäss sehr motiviert. Das soll dahingehend ausgenützt werden, dass nun eine hohe Anzahl Sprünge ausgeführt werden sollte. Dies ist auch im Sinne einer ganzheitlichen (d.h. Anlaufen+Abspringen) Schulung.

- **Überspringen natürlicher Hindernisse:** Nun können kleine Hindernisse (draussen: Steine, Treppen, Büsche, etc) frei übersprungen werden. Es soll auch auf tiefe Hindernisse aufgesprungen und runtergesprungen werden. Die

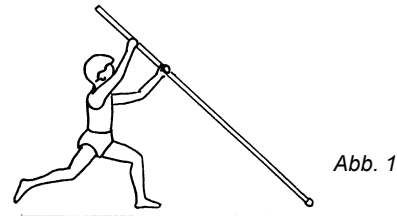


Abb. 15

Umgebung draussen als natürlichen Sprunggarten nutzen! Besonders günstig ist, wenn man ein Waldstück in der Nähe der Turnhalle hat. Während des Anlaufens ist der Stab in Vorhalte (Abb. 15).

8. Landen mit halber Drehung

➔ *Drehumstütz erlernen*

Um die Voraussetzungen fürs Drehumstützen zu schaffen, eignen sich turnerische Übungen besonders gut. Etwa die Hälfte der Schüler wird das Drehumstützen bereits auf Antrieb beherrschen. Vorzeigen - Nachmachen...ihr werdet überrascht sein! Trotzdem ist eine solide turnerische Ausbildung für diesen Punkt sehr wichtig. So oder so: die Übungen sollten alle mal absolviert werden um die Bewegung variiert zu beherrschen.

Einige Turn-Übungen als Vorbereitung zum Drehumstütz

- **Reck:** Unterschwing; auch mit halber Drehung (Abb. 18). Diese beiden Übungen können auch als Wettbewerb über ein Gummiseil organisiert werden (Abb. 17).
- **Ringe:** Schwingen mit $\frac{1}{2}$ Drehung (Abb. 16)
- **Barren:** Schwingen mit Abgang nach $\frac{1}{2}$ Drehung
- **Tau:** Schwingen von Kasten zu Kasten mit $\frac{1}{2}$ Drehung
- **Niedersprünge** mit dem Stab oder Tau mit $\frac{1}{2}$ Drehung
- Ganze Bewegung an einer **Kletterstange**

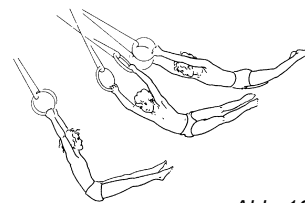


Abb. 16

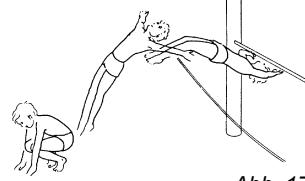


Abb. 17

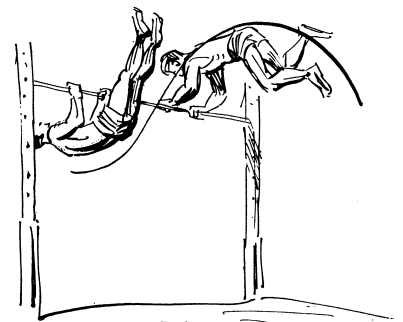


Abb. 18

Nach diesem Exkurs ins Turnen sollten die Voraussetzungen für den Drehumstütz mit dem Stab geschaffen worden sein.

- **Tiefsprünge** (Verlängerung der Flugphase) zuerst ohne, dann mit 3-4 Schritten Anlauf (Abb. 19). Als Tiefsprung über ein Gummiseil (z.B. als Wettkämpfli)
- **In der Ebene mit dem Stab in Vorhalte** aus 3-4 Schritten. Noch nicht über ein Gummiseil empfohlen.
- **3 Schritte mit einem Tau** anlaufen und **über ein Gummiseil** springen (z.B. als Wettkämpfli). Geübtere können das Tau auch aus 3-4 Schritten anspringen, womit das ganze noch dynamischer wird.

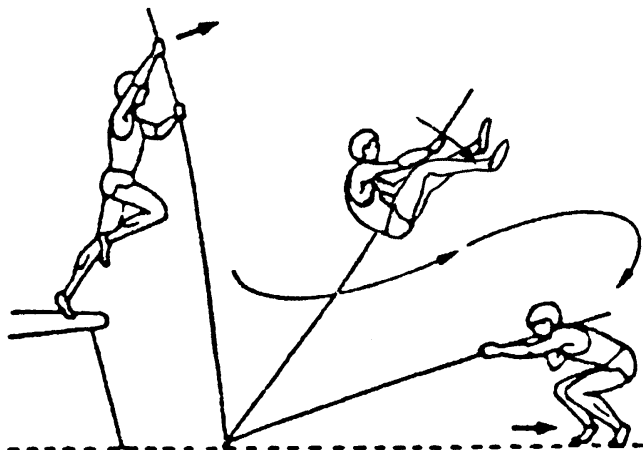


Abb. 19

9. Stabhandling

- *Koordination verschiedener Bewegungen mit dem Stab*
- *Korrekte Stabhaltung erlernen*

Mit der **rechten Hand** locker mit dem Daumen nach aussen in Hüfthöhe halten. Beim Anlauf darf die Hand auch auf dem Hüftknochen aufgestützt werden. =**Bringt den Stab hoch**.

Die **linke Hand** hält den Stab fest mit nach unten geklapptem Handgelenk. Die linke Hand muß während der ganzen Bewegung höher als der Ellbogen sein! =**Drehpunkt des Stabes**.

Der Abstand von Hand zu Hand ist etwa hüftbreit (ca. 50cm).

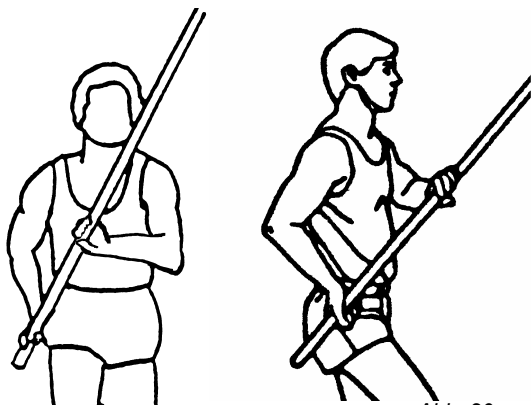


Abb. 20

- **Ritterturnier** (sehr motivierend!): um das Laufen mit dem Stab auf spielerische Weise einzuführen eignet sich das Anlaufen mit Treffen von Gegenständen (Hütchen aufspießen+treffen, Medizinbälle runterschubsen...), die auf einem Schwedenkasten liegen (Abb. 21).
- **Lauf-ABC mit dem Stab/Stabstück/Stecken**: z.B. Skipping, Anfersen, Hopselaufen, Slalomlaufen, über BlockX-Bahn, Laufen-Drehen-Laufen, Pendelsprünge, Laufen mit unten geschobenem Stab (Abb. 22)

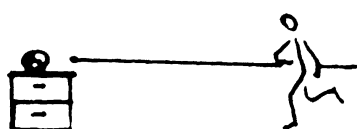


Abb. 21

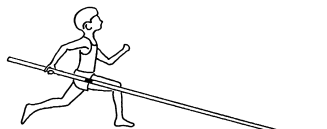


Abb. 22

10. Anlauf-Einstich-Koordination

- *Stabführung von unten nach oben im Anlauf*
- *Koordination des Einstichs mit Anlauf/Absprung*

Die Steilheit der Stabführung im Anlauf hängt von der Anlauflänge ab; meist wird er jedoch zu steil gehalten (Hauptfehler). Bis zum viertletzten Schritt muß der Stab kontinuierlich **bis in die Horizontale** gesenkt werden.

Der eigentliche Einstich kann (stark vereinfacht) als 3-Schritt-Bewegung angesehen werden:

- 1. Schritt (links):** Stab anheben. Beim Bodenkontakt ist der Stab auf Höhe des Brustkorbs (Nr. 1, Abb. 23)
- 2. Schritt (rechts):** Zwischen dem ersten und zweiten Schritt wird der Stab -ein wenig vor der Schulterachse durch- eng am Körper weiter nach oben geführt. Beim Bodenkontakt muss der Stab über Stirnhöhe sein (Nr. 2, Abb. 23)
- 3. Schritt (links):** auf dem Weg zum Absprungschritt wird der Stab mit beiden Händen weiter nach oben -weg vom Körper) gebracht, sodass die endgültige Streckung aus Armen und Schultern im Idealfall sogar etwas vor dem Bodenkontakt erreicht ist (vgl. Nr. 3, Abb. 23).

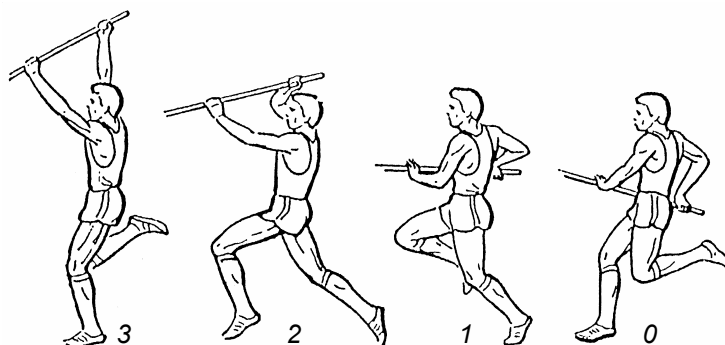


Abb. 23

- Aus dem Stand den Stab senken
- Im langsamen Gehen die Bewegung l-r-l "trocken" üben
- Hopselhüpfend auf 3 Schritten einstechen
- Im zügigen Gehen, dann im langsamen Antraben im 3er Ringlittreff-Übung (vgl. Abb. 14) aus 3er-Anlauf
- Dann auf 6, später auf 8 Schritte steigern und mit der Gesamtbewegung als Sprung über ein Seil und dann auch über die Latte organisieren. Lattenabstände gemäss Abb. 24.

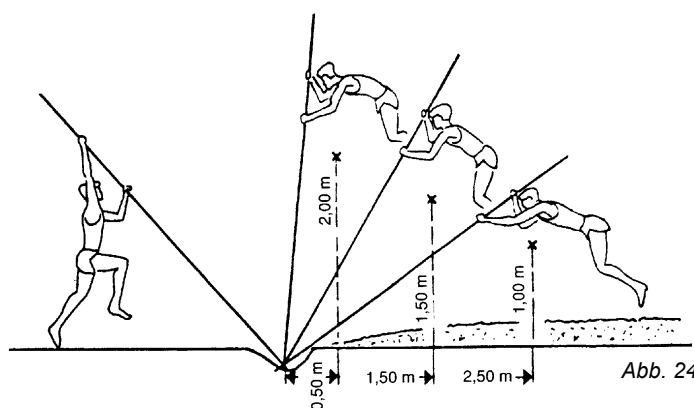


Abb. 24

Der Absprungpunkt muss genau unter der oberen Hand sein!

Somit ist der Aufbau für das Stabspringen (=Sprünge mit dem Stab ohne Stabbiegung) gegeben und es sollten mit diesem Know-How nun Sprünge über Höhen von 2.00m eigentlich möglich sein.

Weiterführend und vertiefend dazu hat der Berner LA-Verband die Lehrbeilage Stabhochsprung verfasst, wo nebst einer ausführlichen Theorie auch viele strukturierte Praxisübungen für den Bereich ab 2.00m enthalten sind.