

Fehlerkorrektur Stabhochsprung

Anlauf	Ursache / Auswirkung	Korrektur
Schlechte Anlaufgestaltung	Falsche Vorstellung / Keine Steigerung der Schrittfrequenz / Nicht angepasste Anlauflänge / Mangelhafte Lauftechnik => Keine progressive Steigerung von Geschwindigkeit und Lauffrequenz	Technisch: Laufschulung mit dem Stab / Anlaufschulung mit Einstichbewegung auf Markierung oder mit Schleifkasten / Lange Schritte bis Zwischenmarke (8Schritte vor Absprung) anschließend Frequenzsteigerung Konditionell: Vom Sprunglaufen zum Laufen mit hoher Schrittfrequenz / Einbeinsprunglaufen / Sprungkrafttraining speziell für die Wadenmuskulatur
Lauf auf ganzer Sohle / Tiefe Beckenlage / Ungenügender Kniehub	Allgemein unzureichende Lauftechnik => Mangelhafte Anlaufgeschwindigkeit => Ueffektive Verbindung von Anlauf und Absprung sowie Fehler im Absprung	Technisch: Steigerungsläufe mit Stab / Stabläufe über Hindernisse
Ungünstiges Stabtragen	Zu tiefe Stabführung / Auswärts rotierte Schulterachse / Vor- Rückschwingen des Stabes => Im Oberkörper verdrehter, unruhiger Lauf	Technisch: Laufschulung mit dem Stab (hohes Stabtragen rechte Hand neben der Hüfte) Anlaufschulung mit Einstichbewegung (auch mit kurzen Stäben) Konditionell: Lauf - und Sprung-ABC mit kurzem Stab (1m) / Laufen mit 6-10kg Hantelstange / Laufen mit schweren am Ende gehaltenen Stäben
Lange letzte Schritte	Laufschleunigkeitsvoraussetzungen entsprechen nicht der Anlauflänge / Maximale Geschwindigkeit ist zu früh erreicht / Ablaufmarke entspricht nicht Trainingsstand, Bahn- oder Windverhältnissen / Kein aktiver, greifender Fussaufsatz => Absprung wird unterlaufen => Fussaufsatz über Ferse wird begünstigt => Körperrücklage beim Absprung => Anlaufgeschwindigkeit nicht optimal	Technisch: Anlauflänge abstimmen auf Laufschleunigkeitsvoraussetzungen (Ablaufmarke ändern) / Anlaufschulung mit Einstich und Absprung / Schrittrhythmus vorgeben (Orientierer) / Tempo und Frequenzsteigerung bis zum Absprung
Einstich	Ursache / Auswirkung	Korrektur
Später Beginn des Einstichs. Rechte Hand befindet sich in der letzten Stützphase vor dem Absprung noch unter Augenhöhe	Zu später Einstichbeginn / Zu langsame Ausführung der Einstichbewegung => Verlängerung des letzten Schritts => Unterlaufen => Zu späte Armstreckung mit uneffektiver Energieübertragung im Absprung	Technisch: Einstich früher beginnen Konditionell: Ausführung der Einstichbewegung mit scheren Stäben/Eisenrohren/Hantelstangen
Fehlende Armstreckung vw-hoch	Tiefer und verkrampfter Lauf / Zu späte und passive Einstichbewegung / Seitlicher Einstich/ Unsicherheit, Angst	Technisch: Einstichbewegung mit Stabbiegung im Einstichkasten (ohne Absprung) / Gleiche Übung mit 4-Schritt-Anlauf und Absprung (Partnerhilfe) / Anlaufschulung mit Einstichbewegung in den Schleifkasten Konditionell: Einstichbewegung mit der Hantel- oder Reckstange (marschieren oder traben) Einstichähnliches Hochstossen der Langhantel im Stand (Zwiegriff)
Absprung	Ursache / Auswirkung	Korrektur
Falscher Absprungort: Unterlaufen oder Hinterlaufen	Zu später Einstich Absprung ohne Stabunterstützung wird nicht beherrscht Mängel in der Anlaufgestaltung => Ueffektiver Absprung => Mangelnde Hangphase	Technisch: Neuaufbau des Anlaufes unter Verwendung von Orientierern / Ständige Anlaufkontrolle durch Zwischenmarke / Anlauf-Kontrollläufe mit Rückmeldung der Athleten / Anlauf mit Einstich in den Schleifkasten
Tempoverlust beim Absprung	Hochsprungähnliches Fussaufsetzen über die Ferse / Starkes Unterlaufen / Tiefer Einstich	Technisch: Anlaufschulung mit Einstichbewegung, Aufsetzen auf der ganzen Fußsohle und Absprung vw. / Ganze Sprünge (hoher Einstich, freier Absprung vw, in die Weite springen, ohne und mit Lattenüberquerung)
Fehlender Absprung vw: Inaktiver Take-off / Sprungbein wird im Knie zu stark gebeugt	Tiefer Einstich und Unterlaufen / Ungenügendes Strecken des Sprungbeines / Sprungbein wird zu früh gebeugt und nach oben gebracht / "Vordringen" des Beckens bis vor die untere Hand / Mangelnde Sprungkraft	Technisch: Einstich, Absprung vw mit 4 Schritten Anlauf mit Partnerhilfe / Stabweitsprung mit kurzem Anlauf und Stabbiegung (auch mit Landung auf dem Rücken) / Ganze Sprünge mit Ständereinstellung bei +80cm Konditionell: Schnelles Einbeinsprunglaufen (auch im kurzem Stab) und Zeitmessung / Lauf - und Einbeinsprünge über 30m mit Anlauf (auch mit Zeitmessung, Anzahl Sprünge x Zeit) / Einrollen am Tau mit 4 Anlaufschritten (abspringen, pendeln, einrollen) / Laufsprünge mit möglichst langem Durchstecken des Sprungbeines und einstichspezifischer Armführung / Allg. Sprungschulung, einschliesslich Anlauf und Sprintübungen
Zu geringe Stabbiegung	Zu harter Stab Linker Arm wird zu stark gebeugt oder weicht seitlich aus (evtl. auch Kraftmangel) Keine/zu späte Streckung des Sprungbeines Zu frühe Aufrollbewegung	Technisch: Wahl des optimalen Stabes anhand der individuellen Voraussetzungen / Ganze Sprünge mit hohem Einstich und entspannter rechter Schulter / Absprung vw und Druck des li Armes vorwärts-aufwärts Konditionell: Einstich-Absprung-Stabbiegung mit 4 Schritten Anlauf und hartem Stab (Partnerhilfe, Spezialkraft) / Maximalkrafttraining für den Schulter- und Armbereich (Bankdrücken, Nackenstossen usw.)
Linker Arm drückt ohne Nachgeben fast gestreckt nach vorn gegen den Stab	Falsche Bewegungsvorstellung - die Stabbiegung wird über den Druck mit linkem Arm angestrebt / Unterlaufen des Absprungpunktes => Rumpfrücklage => Hoher Geschwindigkeitsverlust im Absprung => Blockierung der Brust im Hang und Vortreiben des Beckens und Sprungbeines	Technisch: Erarbeiten eines freien Absprungs / Griffbreite verringern (breiter Griff fördert den Druck über links nach vorn)
Der obere Griffpunkt wird nur unwesentlich nach vorne bewegt	Unterlaufen des Absprungs / Körperspannung (Beckenbereich) wird aufgegeben / Kein aktiver vertikaler Absprung mit Gesamtkörperstreckung nach vorn-oben => Kleiner Einstichwinkel => Aufrichten des Systems Stab-Springer erschwert => Hangverhalten mangelhaft => Übertragung der Energie auf den Stab uneffektiv	Technisch: Erarbeiten eines freien Absprungs

Eindringphase	Ursache / Auswirkung	Korrektur
Sprungbein wird nach Absprung deutlich gebeugt	Aufgabe der Körperspannung im oder nach dem Absprung bzw. der Spannung des Sprungbeines => Vortreiben des Beckens => Keine ausreichende Vordehnung der Muskulatur (Brust-Bauch-Lende) für Aufschwung	Technisch: Gefühl erarbeiten, dass Sprungbein völlig gestreckt am Boden gehalten wird Spez. Spannungserhaltung im Sprungbein bei allen Absprüngen und Schwüngen
Sprungbein bleibt fast gestreckt, aber nicht weit genug zurück	Uneffektiver Absprung (Körperrücklage, Unterlaufen) / Linker Arm blockiert die Brust (Becken treibt vor) => Amplitude für langen Beinschwung wird verkleinert => Keine Ausreichende Vordehnung der Hauptmuskelgruppen für Aufschwung	Technisch: Lösung des freien Absprungs mit leichter Körpervorlage am Absprungende (Brust drängt nach vorn)
Brust drängt nicht nach vorn, während das Becken weit vortreibt	Uneffektiver Absprung (Körperrücklage, Unterlaufen) Linker Arm blockiert die Brust (Becken treibt vor) => Amplitude für langen Beinschwung wird verkleinert => Keine Ausreichende Vordehnung der Hauptmuskelgruppen für Aufschwung	Technisch: Lösung des freien Absprungs mit effektiver Armarbeit - links

Aufschwung/Einrollen	Ursache / Auswirkung	Korrektur
Zu frühes Einrollen	Falsche Bewegungsvorstellung Schlechter Absprung vv. Fehlendes langes Pendel Zu schnelles Beugen des unteren Armes	Technisch: Stabweitsprung mit kurzem Anlauf, Biegung, Ausstossen der Beine gegen das Stabende und Landung auf dem Rücken Vorstellung: Absprung vv., Körperspannung aufbauen, einrollen / Springen mit Ständereinstellung +80cm Konditionell: Einrollen am Tau mit 4 Anlaufschritten / Laufsprünge über tiefe Hürden mit möglichst langem Durchstrecken des Sprungbeines und einstichspezifischer Armführung
Einrollen mit gestreckten Beinen	Mangelnder Schwungbeineinsatz Strecken des Schwungbeines nach dem Absprung Fehlender aktiver Absprung vv	Technisch: Salto rw am starren Stab mit kurzem Anlauf / Einrollübung am starren Stab mit gebeugter Beinhaltung Konditionell: Gehockter Salto rw (Minitramp, Wasserspringen) / Einrollen mit enger Beinstellung an Tau, Reck, Sprossenwand
Tiefe Hüfte beim Einrollen	Zu langer Widerstand des unteren Armes Gesteckte Beinführung Zu frühes Anziehen des oberen Armes Mangelnde Kraftvoraussetzungen	Technisch: Einrollen am starren Stab mit kurzem Anlauf bis zur I-Position / Einrollen nach Stabbiegung bis zur I-Position / (Landung auf dem Rücken) / Ganze Sprünge über sehr hoch gespanntes Gummiseil Konditionell: Einrollen an Tau, Reck, Sprossenwand bis I-Position / Streuli-Handstand / Pullover mit Hantel oder Kraftmaschine
Langer Pendelschwung (Aufschwung) mit gebeugtem Bein	Ungenügendes Spannungsverhalten im Hang Mangelnde Vordehnung der Körpervorderseite im Hang Mangelnde Kraftvoraussetzungen => Stab wird nicht maximal gebogen oder nur weichere Stäbe => Linker Arm wird nicht bis zur Streckung geöffnet	Technisch: Absprung und Hangphase effektiver lösen / Turn- und Elementetraining mit langem Beinschwung Konditionell: Kraftentwicklung (Bauch-Lenden-Darmbeinmuskulatur)
Linker Arm wird während des Aufschwungs nicht gestreckt oder sogar weiter gebeugt	Falsche Vorstellung: Linker Arm zieht den Körper zum Stab, um frühzeitig hohe Beckenlage zu erreichen Uneffektiver Beinschwung => Stabbiegung und Stabhärte werden eingeschränkt => Negative Auswirkungen auf die folgende Einrollbewegung	Technisch: Lösung eines wirkungsvollen langen Beinschwungs, wobei beide Hände einen Druck in Stablängsrichtung ausüben
Rumpf dreht sich während des langen Pendelschwungs zu stark in der Schulterachse weiter	Uneffektiver Beinschwung Kein Druck aus dem Schultergelenk über die Hände in Stablängsrichtung Becken treibt im Hang vor => Keine maximale Biegung harter Stäbe möglich => Einrollen uneffektiv => Frühzeitiger Streckbeginn des Stabes	Technisch: Verbesserung von Absprung und Hangphase (Eindringen in den Stab) / Lösung eines wirkungsvollen langen Beinschwungs
Geringe und langsame Rumpfdrehung um Schulterachse beim Einrollen	Ungenügende Kraftvoraussetzungen zum Schliessen des Rumpf -Armwinkels / Uneffektive Ausführung des vorangehenden Pendelschwungs => Stabstreckung setzt zu früh ein und erschwert Anheben des Beckens => Stabstreckung trifft nicht optimal den KSP	Technisch: effektive Lösung des langen Pendelschwungs Konditionell: Kraftentwicklung zum Schliessen des Rumpf -Arm-Winkels mit gestreckten Armen Spezielle Kraftentwicklung bei Schwüngen und Einrollen (Reck, Ringe, Tau, Gummiseil)
L-Position wird nicht erreicht	Ungenügendes Fixieren der Arme und des Schultergürtels / Die Hüfte hängt zu tief / Linkes Bein erreicht nicht die Waagerechte	Technisch: Techniksprünge mit aktivem Schliessen des Schulter-Arm-Winkels mit gestreckten Armen / Spezielle Technik-Imitationsübungen an Hilfsgeräten / Einrollübungen mit betont schnellem Anheben der Beine und des Beckens

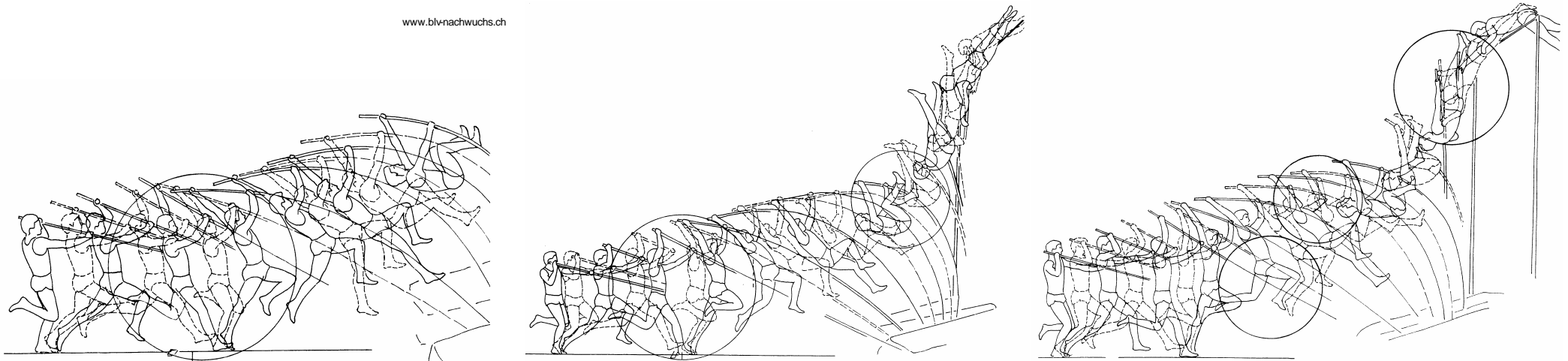
Streckung	Ursache / Auswirkung	Korrektur
Rumpf-Arm-Winkel wird nicht kontinuierlich geschlossen (Becken bleibt stehen)	Uneffektive Einrollbewegung / Zu niedrige Beckenhöhe bei Beginn der Stabstreckung / Mangelnde Kraftfähigkeiten (Schliessen R-A-Winkel) => Stabstreckung wird nicht effektiv genutzt => Keine ausreichende vertikale Strecksturzhangposition (KSP nicht auf Verbindungslinie oberer Griff-Einstichkasten)	Technisch: Wirkungsvolle Lösung der Aufschwung- und Einrollbewegung / Spezifische Mutfrage des konsequenten Zurückrollens beachten Konditionell: Kraftentwicklung zum Schliessen des Rumpf -Arm-Winkels mit gestreckten Armen Spezielle Kraftentwicklung bei Schwüngen und Einrollen (Reck, Ringe, Tau, Gummiseil)
Körperstreckung geht zur Latte	Zu späte oder zu passive Streckarbeit / Die Hüfte wird nicht in Richtung oberer Griff gebracht / Fehlende Körperspannung	Technisch: Aktives Auflösen der Körperbeugung mit weiter Oberkörperrücklage / Streckimitationsübungen am Stab und an Hilfsgeräten / Mutsprünge aus kurzem Anlauf mit weichem Stab, schnelle Einroll- und Streckbewegung direkt am Stab, Landung im Sturzhang parallel zum Stab
Unvollständige Körperstreckung	Zu niedrige Beckenhöhe bei Beginn der Stabstreckung / Fehlende Körperspannung / Zu frühzeitiger Armzug / Falsche Kopfhaltung / Keine ausreichende Arbeit nach hinten (über die Vertikale hinaus) => Weiteres vertikales Steigen wird eingeschränkt => Stabstreckung und Zug-Druck-Bewegung der Arme treffen KSP nicht optimal und beschleunigen das Abkippen der Beine	Technisch: Aktives Auflösen der Körperbeugung mit weiter Oberkörperrücklage / Streckimitationsübungen am Stab und an Hilfsgeräten / Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule / Betontes Nacheinander der Streckbewegungen: zunächst passieren die Knie den Kopf, später drängt die Hüfte zu den Händen / Spezielle Streckübungen unter erleichterten Bedingungen, auch an harten Stäben (Metallstäbe) / Sprünge aus kurzem Anlauf mit weichem Stab, schnelle Einroll- und Streckbewegung direkt am Stab, Landung im Sturzhang parallel zum Stab Konditionell: Kraftentwicklung zum Schliessen des Rumpf -Arm-Winkels mit gestreckten Armen / Spezielle Kraftentwicklung bei Schwüngen und Einrollen (Reck, Ringe, Tau, Gummiseil)

Drehumstütz	Ursache / Auswirkung	Korrektur
Zu frühe Körperrotation um die Längsachse	Falsche Steuerung des Kopfes / Mangelnde Orientierungsfähigkeit / Unsicherheit, Angst / Mangelnde Kraftvoraussetzungen	Technisch: Sprinten mit kurzem Anlauf, ohne oder mit Stabbiegung / I-Position und Landung auf dem Rücken / Ganze Sprünge mit Ausstossen der Beine gegen ein hoch gespanntes Gummiseil (Kopf zurückführen) Konditionell: Boden-, Geräteturnen, Trampolin, Wasserspringen, Felgaufschwung (Aufzug) Am Reck evtl auch mit Umstützen und Ausstossen, Arm- und Rumpfkrafttraining
Körperstreckung vom Stab weg	Ungenügendes Einrollen Kopf wird gegen die Brust geführt Fehlende Kraftvoraussetzungen	Technisch: Springen mit kurzem Anlauf ohne und mit Stabbiegung Ausstrecken der Beine gegen das Stabende Beim Springen den Blick rückwärts und nicht zur Latte richten Konditionell: Unterschwingung mit halber Drehung am Reck über ein Gummiseil / Tauhängeln im Sturzhang mit Hochstossen der Beine / Geräteturnen
Umsetzen weit vom Stab	Stab richtet sich nicht völlig auf / Uneffektive Verlängerung / Zug-Druck-Bewegung der Arme eng am Körper wird technisch nicht beherrscht => Abweichen von der Vertikalen wird verstärkt => Stab wird zurückgestossen anstatt Körper nach oben => Armlänge wird beim Abstossen nicht ausgenutzt	Technisch: Lösung der Umsetztechnik eng am Stab (Elemente, Imitationen, Gummiseil) Wirksame Lösung der vorangehenden Bewegungsphasen
Umsetzen und Drehbewegung in Richtung Latte (nicht vertikal)	Stab richtet sich nicht völlig auf Uneffektive Verlängerung Zug-Druck-Bewegung der Arme eng am Körper wird technisch nicht beherrscht => Abweichen von der Vertikalen wird verstärkt => Stab wird zurückgestossen anstatt Körper nach oben => Armlänge wird beim Abstossen nicht ausgenutzt	Technisch: Voraussetzung: gute vertikale Arbeit bei Streckbewegung in die I-Phase / Keine frühzeitige Zug-Druck-Bewegung / Aussteuern der Stabstreckung

Lattenüberquerung	Ursache / Auswirkung	Korrektur
Unkontrollierte Lattenüberquerung	Fehler beim Drehumstütz Mangelnde koordinative Fähigkeiten Fehlende Bewegungsautomatismen	Technik: Häufiges Springen mit kurzem Anlauf zur Festigung der Bewegung der Lattenüberquerung / Springen mit vollem Anlauf über die Latte (hohe, aber realisierbare Lattenhöhe) Konditionell: Unterschwingung mit halber Drehung am Reck über ein Gummiseil / Streuli-Handstand über ein Gummiseil / Boden- und Geräteturnen
Maximale Körperschwerpunkt-Höhe am falschen Ort	Stabmaterial entspricht nicht den Fähigkeiten / Mangelnde technische und konditionelle Fähigkeiten	Technisch: Stabmaterial so wählen, dass mit Ständereinstellung 60-80cm gesprungen werden kann Koordinative Fertigkeiten verbessern, sodass ein härterer Stab höher gehalten werden kann Konditionell: Konditionelle Fähigkeiten verbessern, sodass ein härterer Stab höher gehalten werden kann (Laufgeschwindigkeit, Sprung-, Rumpf- und Armkraft, koordinative Fähigkeiten)
Beine sinken bereits während des Abstossens vom Stab	Insgesamt keine ausreichende vertikale Arbeit im weiteren Sprungverlauf (Ergebnis der Summation vieler Fehler und Mängel vom Absprung an) => Es kommt zu keinem weiteren Steigen des KSP (der Oberkörper wird angehoben, während Becken und Beine nach unten kippen)	Technisch: Sprünge mit starrem Stab auf maximale Überhöhung / Sprünge mit geringer Griffhöhe auf max. Überhöhung / Abstossschulung: Reck/Tau/Gummiseil/Kasten-Latte
Frühzeitige Einnahme einer Hohlkreuzhaltung	Falsche Beurteilung der Lage zur Latte Frühzeitiges Hochreißen der Arme oder des Kopfes => Die Brust wird zur Latte bewegt und reisst diese	Technisch: Verbesserung der Orientierung im Raum und zur Latte / Die Mehrzahl der Übungen zur Verbesserung des Abstossens mit Lattenüberquerung verbinden

Bei der Fehlerkorrektur im Stabhochsprung sind die Trainer in höchstem Masse gefordert, ist die Stabhochsprungtechnik doch eine der verschachteltsten Bewegungsabläufe der ganzen Leichtathletik. Zur Schulung des Auges empfehlen wir das Lektürestudium von *Leichtathletik-Sprung* von Heinrich Gundlach (Hg.), Seiten 60-67 sowie das Studium von Videoaufnahmen. Interaktive Bildreihen gibt's unter <http://www.stabhochsprung.com>

www.blv-nachwuchs.ch



www.blv-nachwuchs.ch