

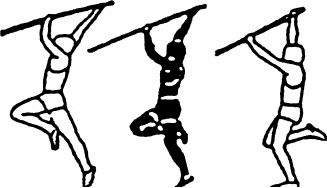
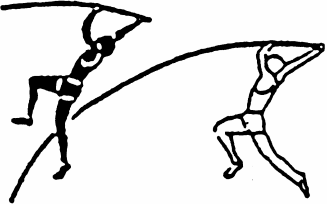
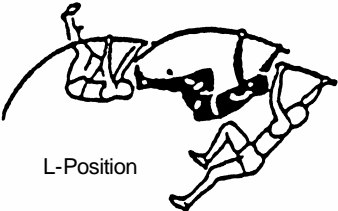
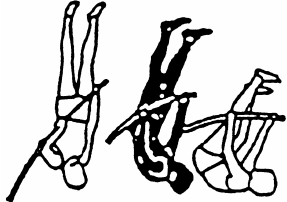
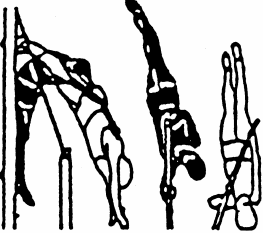


Zentrale Aspekte der Stabhochsprungtechnik

	Phase	Beschrieb	Beobachtungsschwerpunkt
	Anlauf	Beherrschen der Anlaufänge, resp. kontrollieren der max. Geschwindigkeit mit einem guten Rhythmus, um den Einstich und das Abheben auszuführen	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Oberkörper ist vollkommen stabil und aufgerichtet ◆ Drucklauf ◆ Hoher Kniehub ◆ Hohe Hüfte, Vollständige Beinstreckung ◆ Aggressiv ◆ Frequenzerhöhung bis zum Abheben
	Einstichvorbereitung	Groß und aggressiv	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Einstich frühzeitig einleiten ◆ Aus dem Anlauf möglichst viel Energie mitnehmen ◆ Untere Hand nicht tiefer als der Ellbogen ◆ Schnelles Strecken der beiden Arme ◆ Vor dem letzten Bodenkontakt nicht an den Absprung denken! ◆ Letzter Schritt 10-25cm verkürzen ◆ Hinaufboxen des Stabes ◆ Dem Stab Geschwindigkeit geben
	Einstich ↓ Absprung (Triebkraft)	Absprung	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Von weit abheben. Freier Absprung ◆ Weicher Einstich, federndes Fussgelenk ◆ Einstich ist abgeschlossen bevor die Stabspitze die Einstichwand berührt ◆ Bewusstes schnelles Auslösen des Absprungs mit dem Schwungbeinknie ◆ Steigen auf den linken Fuss ◆ Druck des Absprungbeines spüren ◆ Schulterachse parallel zur Mattenkante ◆ Körper voll ausgestreckt ◆ Stab beschleunigen
 C-Position	Eindringmaximum (Flugphase) ↓ Aufrollen (Beginn)	Eindringen Den Stab nach vorne bewegen	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Spannen (Fixieren der Absprungposition, Aktiv sein) ◆ Weite zum Stab suchen ◆ Schwungbein bleibt rechtwinklig gebeugt ◆ Stab beschleunigen ◆ Sprungbein bleibt weit hinter dem Rumpf zurück ◆ Linker Arm gebeugt fixiert ◆ Körper "hängt" frei am oberen Arm. Linker Arm folgt dem weiter biegenden Stab und erfährt eine passive Streckung
 L-Position	Aufrollen ↓ L-Phase (Biegemaximum)	Rechtes Knie weiter anziehen mit Unterstützung des Kopfes	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Dynamischer Rhythmuswechsel ◆ Vorpeitschen des Sprungbeines nach vorn + oben ◆ Beschleunigen des Einrollens ◆ Blick gegen oben ◆ Beide Arme sind gestreckt ◆ Erreichen der L-Position, Oberkörper waagrecht zum Boden, resp. Becken in Schulterhöhe ◆ Schnelle Bewegung
 I-Position J-Position	L - Phase ↓ J - Position ↓ I - Position	Schnelles und gespanntes Strecken dem Stab entlang.	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Blick-Richtung gegen die Fussspitzen ◆ Mit dem Becken dem Stab entlang bis auf Höhe der oberen Hand ◆ In der "Zeit des Stabes" sein ◆ Linke Hand wird zur Brust gezogen ◆ Absenken der Schultern ◆ Einleitung der Drehung um die Körperlängsachse
	Sturzhang ↓ Drehumstütz ↓ Abstoss ↓ Lattenüberquerung	Sich mit dem Rücken zur Latte hinauf treiben lassen. Der Kopf ist der unterste Körperteil	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Gesäss zusammendrücken ◆ Rumpf, Beine möglichst lange gestreckt + gespannt ◆ Latte im Auge behalten