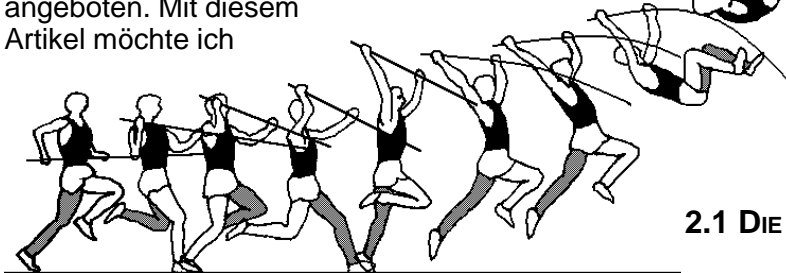


DR. MARTIN HILLEBRECHT

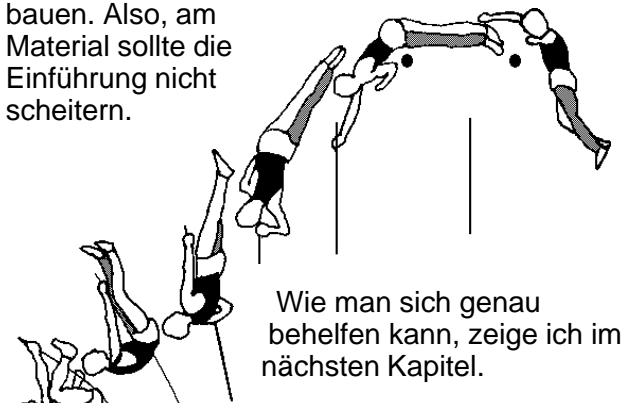
Methodik des Stabhochsprungs

1. STABHOCHSPRUNG? DAS IST DOCH VIEL ZU SCHWIERIG!

Der Stabhochsprung zählt in der Leichtathletik zu den anspruchvollsten, aber auch attraktivsten Disziplinen. Er erfordert eine gute Ausprägung von verschiedenen motorischen Eigenschaften. So muß der Stabhochspringer schnell sein, gut springen können, turnerisch geschickt sein und auch Mut zeigen. Gerade wegen dieser breiten Anforderungsstruktur und auch wegen der notwendigen Gerätschaften wird in der Schule und in vielen Vereinen der Stabhochsprung nicht angeboten. Mit diesem Artikel möchte ich



eine geeignete Matte bauen. Also, am Material sollte die Einführung nicht scheitern.



Wie man sich genau behelfen kann, zeige ich im nächsten Kapitel.

2. WAS BRAUCHE ICH AN MATERIAL?

2.1 DIE MATTE

versuchen, auch denen einen Einstieg in diese attraktive Disziplin zu ermöglichen, die bisher davor zurückschreckten. Bei geeigneter Reduktion der Schwierigkeitsquellen und mit relativ kleinem Materialeinsatz können zumindest die ersten Schritte zur Einführung der Disziplin gegangen werden.

Die Leichtathletik ist zwar eine Sommersportart, aber die Einführung des Stabhochsprung läßt sich günstiger in der Hallen organisieren. Nicht alle Hallen verfügen über einen Einstichkasten, in den der Stab beim Absprung eingestochen wird. Aber auch hier kann man durch kleine Turnmatten Abhilfe schaffen und ein Widerlager für den Stab schaffen. Stabhochsprungstäbe sind z.T. in Sporthallen vorhanden. Wenn dies nicht der Fall ist, kann man sich auch mit kleinen Holzstäben (Esche) oder ähnlichem behelfen. Und eine Stabhochsprungmatte braucht man auch nicht am Anfang. Mit den in fast allen Sporthallen vorhandenen Weichböden kann man sich

Um den Stabhochsprung einzuführen, braucht man zunächst eine Landelegenheit. Da sich in den meisten Hallen keine Stabhochsprungmatten finden werden, muß man auf die vorhandenen Weichböden zurückgreifen. Ideal ist ein Aufbau mit mindestens vier Weichböden. Dazu legt man jeweils zwei Weichböden quer hintereinander und legt die beiden übrigen ebenfalls quer auf die beiden ersten. Rundherum legt man den Boden mit kleinen Turnmatten aus.

Optimaler ist ein Aufbau mit 6 Weichböden. Zwei Weichböden werden quer nebeneinander gelegt, zwei liegen längs dahinter. Die verbleibenden zwei legt man quer hintereinander und polstert den Boden wieder mit Turnmatten ab. Die Optimallösung stellt eine Kombination von vier Weichböden und zwei normalen Hochsprungmatten dar. Die vier Weichböden werden in einem Rechteck auf den Boden gelegt. Darauf lagert man dann hintereinander die Hochsprungmatten. Rundherum werden wieder Turnmatten verteilt.



Seitansicht

Vorderseite



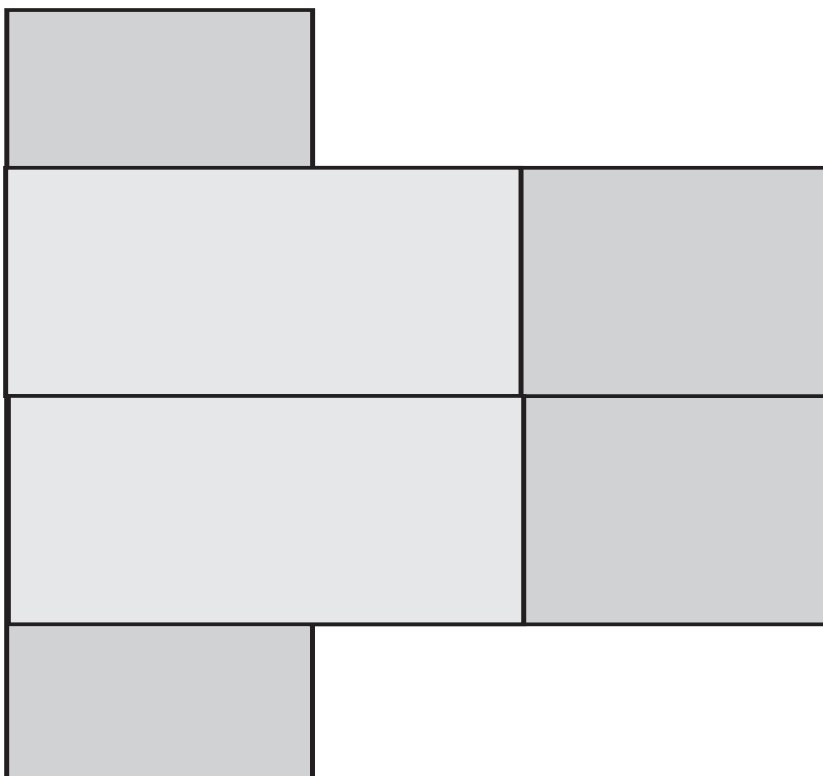
Draufsicht

Abb. Aufbau mit 4 Weichböden



Seitansicht

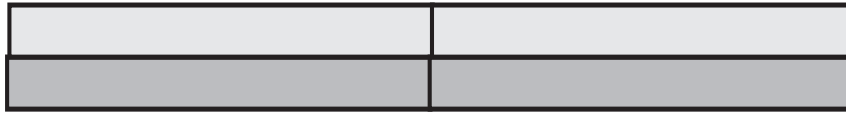
Vorderseite



Draufsicht

Abb. Aufbau mit 6 Weichböden

2. Was brauche ich an Material?



Seitansicht

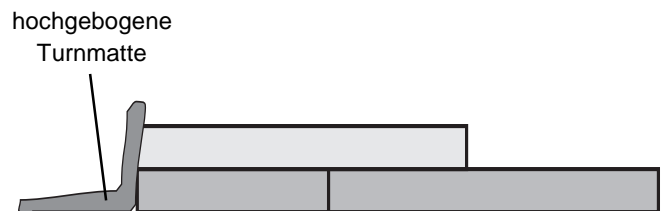


Draufsicht

Abb. Aufbau mit vier Weichböden und 2 Hochsprungmatten

Sollten weniger Matten vorhanden sein, kann man sich bei kleineren Kindern noch damit behelfen, daß man unter die Weichböden Turnbänke stellt und diese mit Turnmatten abpolstert, ehe man die Weichböden auf die Bänke legt. Diese Lösung eignet sich aber nur bei leichten Springern. Schwere Springer können durch die Weichböden durchschlagen und Kontakt zu den Bänken bekommen.

Boden berühren und zur Hälfte an der Mattenkante hochgeknickt werden. Natürlich ist diese Lösung nur eine Notlösung, sie reicht aber für die ersten Einführungsschritte völlig aus.



2.2 DER EINSTICKKASTEN

Ist in der Halle ein Einstickkasten vorhanden, braucht man sich keine weiteren Gedanken zu machen. Man entfernt lediglich den Deckel und schon kann es losgehen. Ist der Kasten aber nicht vorhanden, muß man eine Ersatzlösung suchen. Diese kann wie folgt aussehen. Man baut die Matte auf und legt vor die Matte längs eine Turnmatte. Die Turnmatte soll zur Hälfte den

Abb. Provisorischer Einstickkasten

2.3. DIE STÄBE

Auch hier finden sich zuweilen in den Hallen einzelne Stäbe, die man benutzen kann. Ist das nicht der Fall, kann man Kontakt mit einem

örtlichen Verein aufnehmen, der vielleicht einige Stäbe zur Verfügung stellen kann. Bei kleinen Kindern können auch Holzstäbe aus Esche von 2 - 2,50 Meter Länge eingesetzt werden oder man benutzt zerbrochene Hochsprunglatten, die sauber abgesägt werden. Auch dickere Bambusstangen sind geeignet. Für Jugendliche sollte man sich stabile Holzstäbe oder alte Aluminium- bzw. Stahlstäbe besorgen, die in manchen Vereinen noch vorhanden sind. Optimal sind natürlich die modernen Glasfaserstäbe, die aber zwischen 300,- und 600,- DM pro Stücke kosten. Will man den Stabhochsprung ernsthafter verfolgen, kommt man um deren Anschaffung nicht herum. Untersuchungen haben ergeben, daß eine Einführung des Stabhochspringens mit flexiblen Glasfaserstäben zu besseren Ergebnissen führen als die Verwendung von starren Stäben. Trotzdem kann man am Anfang auch mit starren Stäben einige Fortschritte machen.

3. WIE GEHE ICH VOR?

Im folgenden beschreibe ich einen methodischen Weg, mit dem man den Stabhochsprung einführen kann. Wie immer ist dies nur ein Weg zum Ziel. Je nach Material und Möglichkeiten kann man verschiedene Aufgaben variieren und auf unterschiedlichen Wegen zum Ziel kommen. Der beschriebene Weg ist schon vielfach in der Praxis erprobt worden und hat sich als sinnvoll erwiesen.

3.1 VORÜBUNGEN

Erste Gewöhnungsübungen kann man am Seil durchführen.

Aufgabe 1: Man fordert die Lernenden auf, sich von einem Kasten am Seil hängend zu einem gegenüberstehenden Kasten zu schwingen. Die Aufgabe sollte mehrmals durchgeführt werden. Die Griffhaltung am Seil müssen die Lernenden verändern. So kann einmal die linke Hand oben greifen, beim nächsten mal die rechte.

Aufgabe 2: Der Absprung vom Kasten soll nicht beidbeinig erfolgen, sondern ein Bein soll abspringen und das andere Bein soll nach oben geschwungen werden. Griffhaltungen variieren!

Aufgabe 3: Nun wird festgelegt, welches Absprungbein dem Springer am angenehmsten ist. Dazu kann man nach dem Absprungbein beim Weitsprung oder Hochsprung fragen. Dies Bein soll dann zum Absprung benutzt werden. Festzulegen ist dann noch die Griffhaltung. Springt man mit links ab, greift die rechte Hand gestreckt über dem Kopf, die linke Hand faßt in Augenhöhe an das Seil. Der Rechtsspringer greift mit der linken Hand über dem Kopf und mit der rechten Hand auf Augenhöhe. Beim Absprung mit dem jeweiligen Bein soll das Nichtabsprungbein (Schwungbein) nach oben geschwungen und dort gehalten werden.

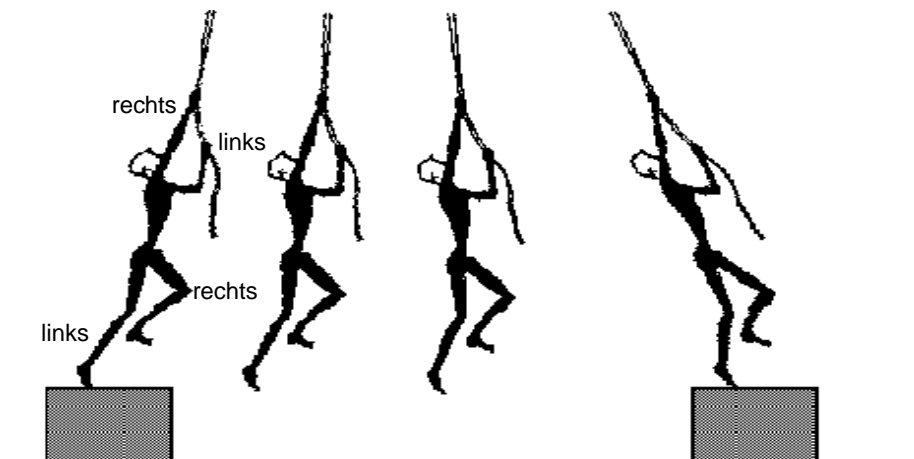


Abb. Aufgabe 3

3. Wie gehe ich vor?

Nach diesen Vorübungen am Seil kann man mit Sprüngen auf die Matte beginnen.

3.2 SPRÜNGE AUF EINE MATTE

Nach dem Aufbau der Matte stellt man einen Längskasten mit drei bis vier Teilen längs in der Mitte vor die Matte. Die im folgenden beschriebenen Aufgaben orientieren sich immer am Linksspringer, der weit häufiger zu finden ist. Rechtsspringer greifen umgekehrt und springen auch an der anderen Seite am Stab vorbei!

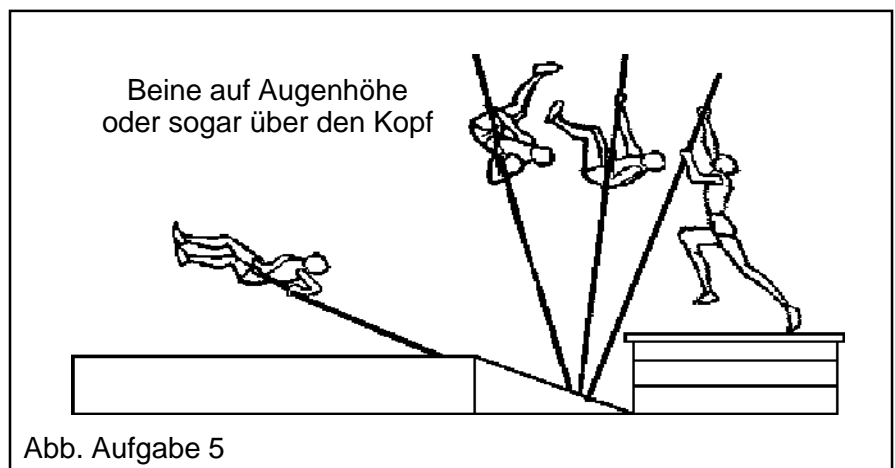
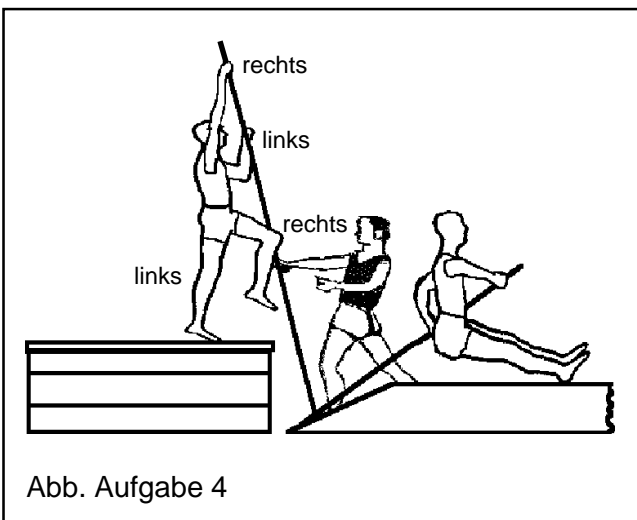
Aufgabe 4: Der Springer springt von der Erhöhung, die kurz vor der Matte steht. Der Stab steht im Einstichkasten bzw. wird von einer Turnmatte blockiert. Die rechte Hand greift über Kopfhöhe am Stab, die linke auf Augenhöhe ca. 50 cm entfernt von der rechten. Der Absprung erfolgt mit links, das rechte Bein wird als Schwungbein eingesetzt. Der Springer springt an der von ihm

ausgesehenen, rechten Seite am Stab vorbei und versucht, im Sitzen zu landen. Landungen im Stehen sollten vermieden werden, da Gefahr zum Umknicken besteht. Ein Helfer steht auf der linken Seite und zieht den Stab in Richtung Matte. Damit kann verhindert werden, daß die Springer zu wenig Schwung haben. Solange sich die Springer am Stab festhalten, besteht für sie keine Gefahr. Man sollte vorher darauf aufmerksam machen. Vorsicht! Bei Rechtsspringern muß der Helfer die Seite wechseln! Diese springen nämlich links am Stab vorbei!

Diese Aufgabe sollte man mindestens 5 mal mit allen Springern durchführen, um Ängste abzubauen.

Aufgabe 5: Gleicher Aufbau wie bei Aufgabe 4. Der Springer soll nun versuchen, die Beine mindestens auf Augenhöhe zu schwingen und rechts neben dem Stab auf dem Rücken liegend zu landen. Der Helfer zieht weiterhin am Stab.

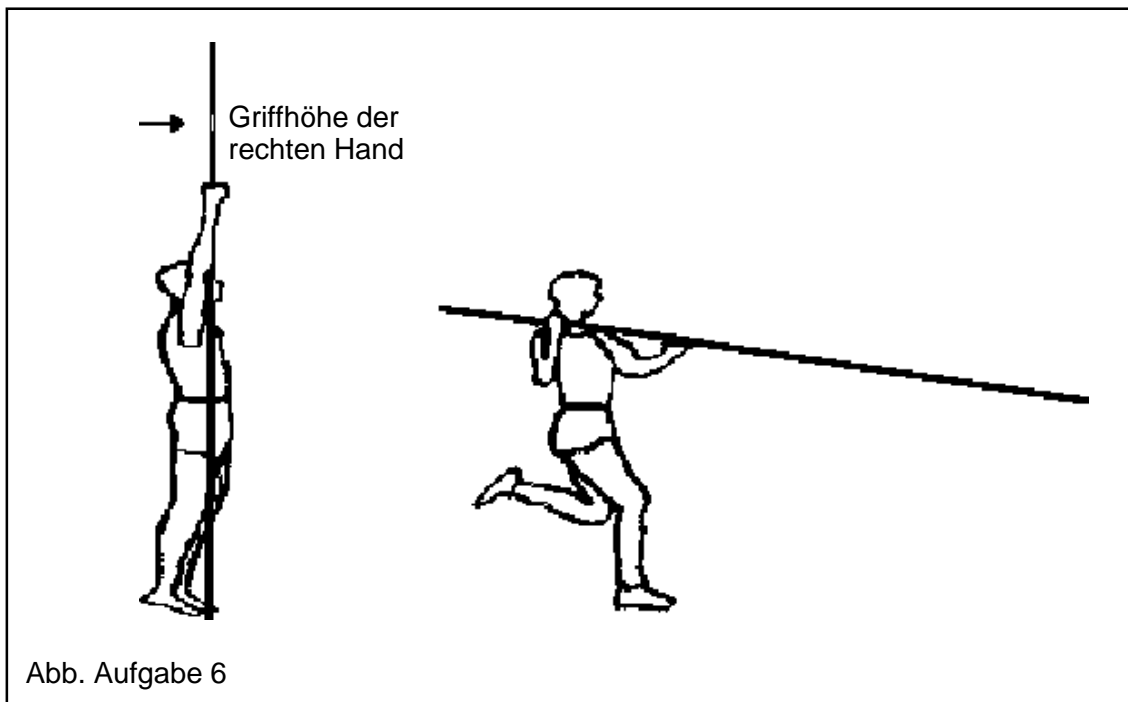
Nach den Sprüngen von der Erhöhung kann man den Kasten entfernen und mit Sprüngen vom Erdboden beginnen. Dazu muß allerdings die Griffhöhe und die Tragweise des Stabes festgelegt werden.



Aufgabe 6: Die Griffhöhe für die ersten Sprünge vom Boden beträgt Reichhöhe plus ein bis drei Handbreiten. Zur Ermittlung dieser Höhe stellt man den Stab senkrecht auf den Boden und faßt im Stand so hoch wie möglich mit der rechten Hand. Von dieser Position aus kann man noch ein klein wenig höher greifen. Die linke Hand greift ca. 50 cm tiefer, etwa auf Augenhöhe. Wenn der Stab vor dem Springer schräg nach unten auf den Boden zeigt, greift er genauso, wie beim Sprung vom Kasten. Zum Anlauf wird nun die rechte Hand auf die rechte Schulter gelegt und der linke Arm nach vorn gestreckt. Die linke Hand greift den Stab dabei von unten und gabelt ihn auf. Die Stabspitze wird auf dem Boden geschoben bzw. ganz leicht über dem Boden getragen. Mit dieser Tragweise sollten einige Läufe durch die Halle gemacht werden, damit sich die Springer daran gewöhnen können. Nach diesen Anlaufgewöhnungsübungen erfolgen die ersten Sprünge.

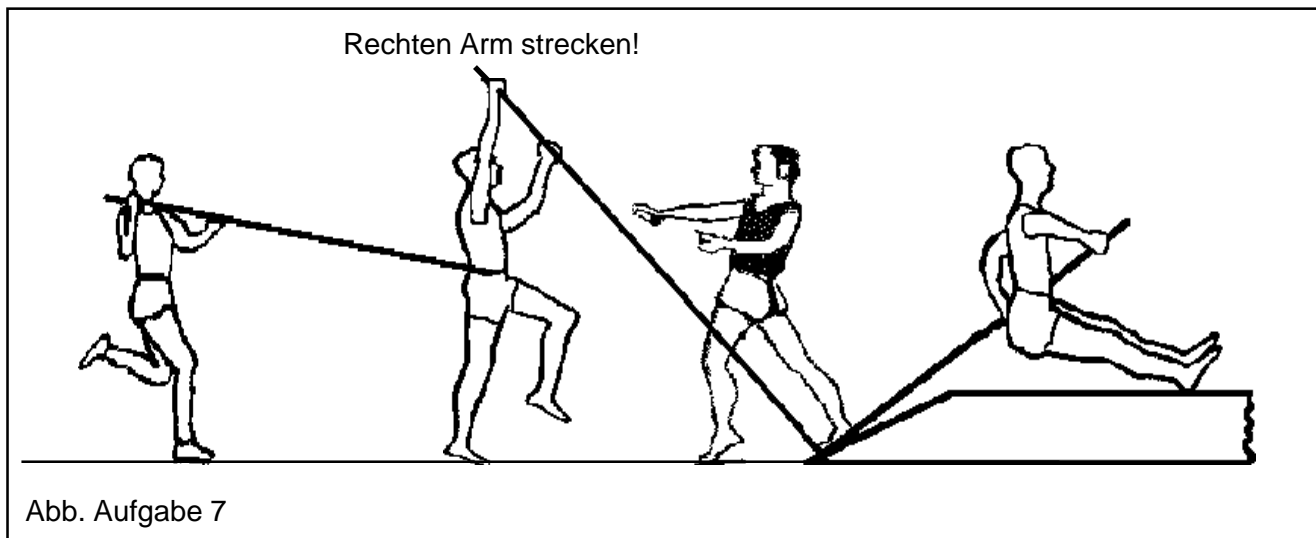
Sprüngen eingehalten wird! Zu große Griffhöhen können zu Verletzungen führen! Die Schüler sollten darauf eindringlich hingewiesen werden. Die Landung auf der Matte erfolgt rechts vom Stab im Sitzen.

Für gewöhnlich wird man mit dieser Übung einige Versuche durchführen, damit die Springer das Gefühl erhalten, sicher auf der Matte landen zu können. Das größte Problem für den Anfänger besteht meist beim Festlegen des Griffs bzw. beim Absprung. Beim Griff kommt es vor, daß die Hände verdreht den Stab halten. Dies läßt sich vermeiden, wenn man den Stab schräg vor sich stellt und dann mit beiden Händen von hinten an den Stab greift. Beim Absprung findet man immer wieder den Effekt, daß mit dem „falschen“ Bein abgesprungen wird. Ist dies der Fall sollte die Anlauflänge um einen großen Gehschritt verlängert bzw. verkürzt werden.



Aufgabe 7: Man legt eine Marke in 10-15 Metern Entfernung als Anlauf fest. Der Springer soll den Stab auf dem Boden schieben bzw. leicht angehoben tragen. Kurz vor dem Absprung soll er seinen rechten Arm über den Kopf strecken und dann abspringen wie vom Kasten. Ein Helfer zieht am Stab und sichert den Springer gegen ein Zurückfallen ab. Es ist wichtig, daß die zuvor ermittelte individuelle Griffhöhe bei den ersten

3. Wie gehe ich vor?

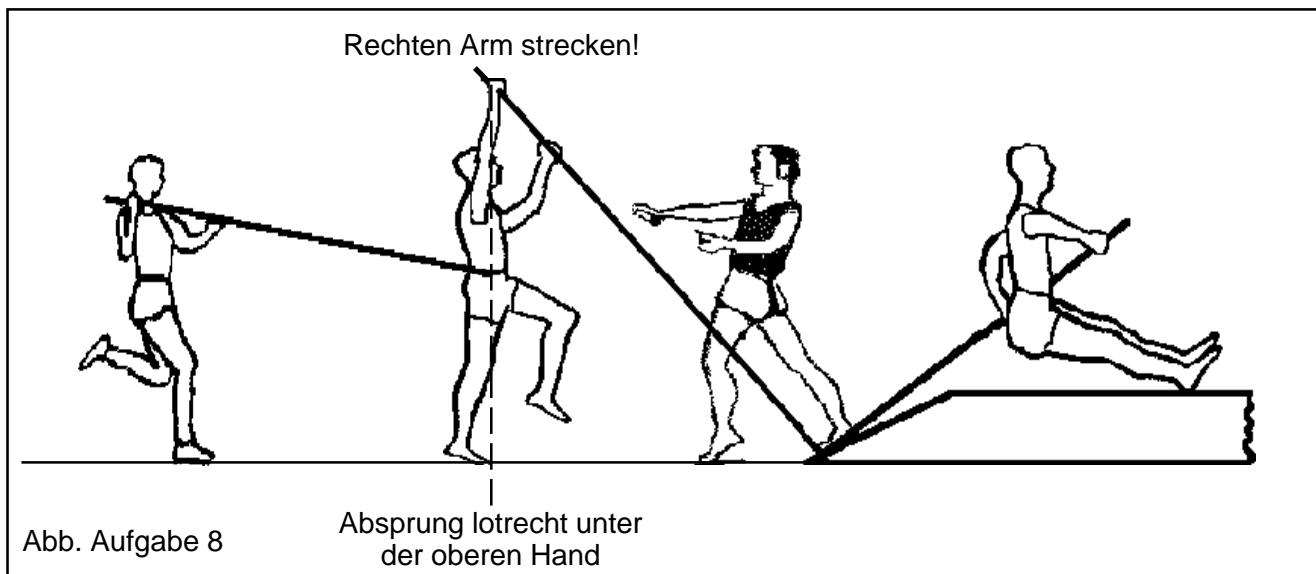


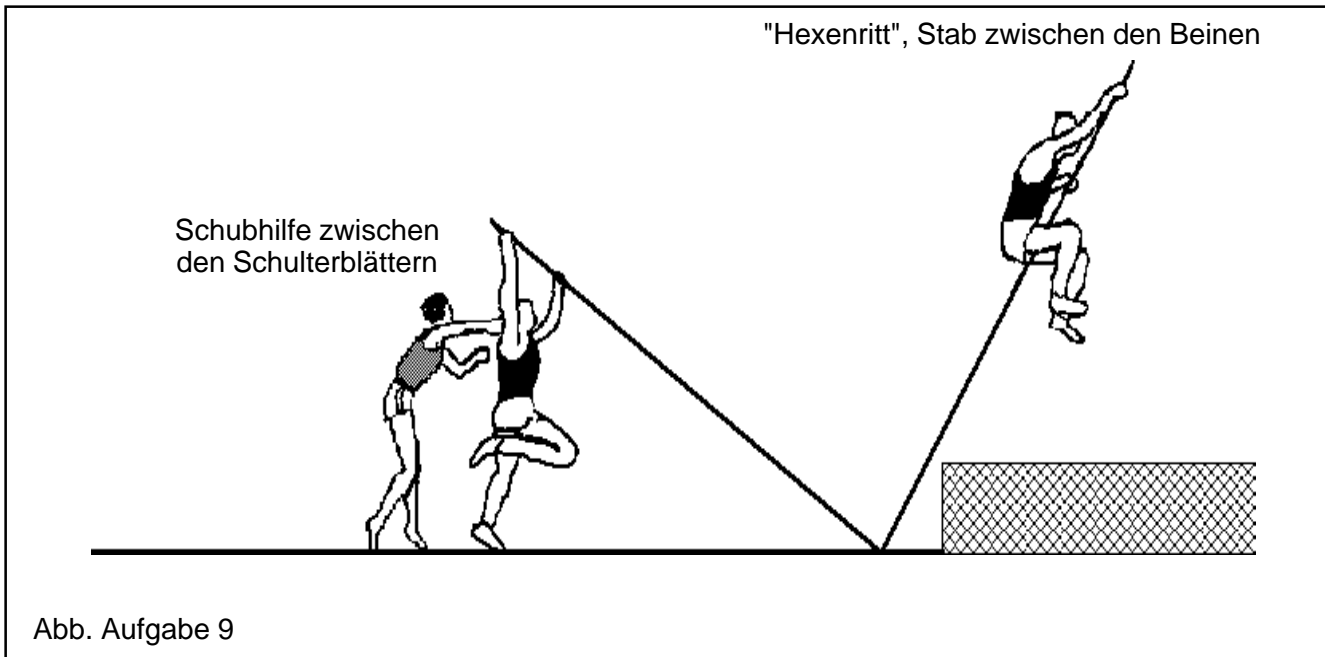
Aufgabe 8: Der Anlauf jedes Springers wird mit einer Marke markiert. Die Springer sollen dann jeden Anlauf aus dem Stand beginnen und den ersten Schritt immer mit dem gleichen Bein machen. Der Absprung muß so erfolgen, daß der Absprungfuß lotrecht unter der oberen Hand steht. Läuft der Springer zu dicht an den Kasten, wird sein Anlauf nach hinten verlegt, springt er zu weit vor dem Kasten ab, schickt man ihn nach vorn. Der Sprung soll wie in Aufgabe 7 durchgeführt werden.

In dieser Phase entsteht immer wieder das Problem, daß viele Springer beim Absprung vor der Matte nach rechts oder links ausweichen. Linksspringer neigen dazu nach rechts auszuweichen, weil sie dort näher an der Matte abspringen

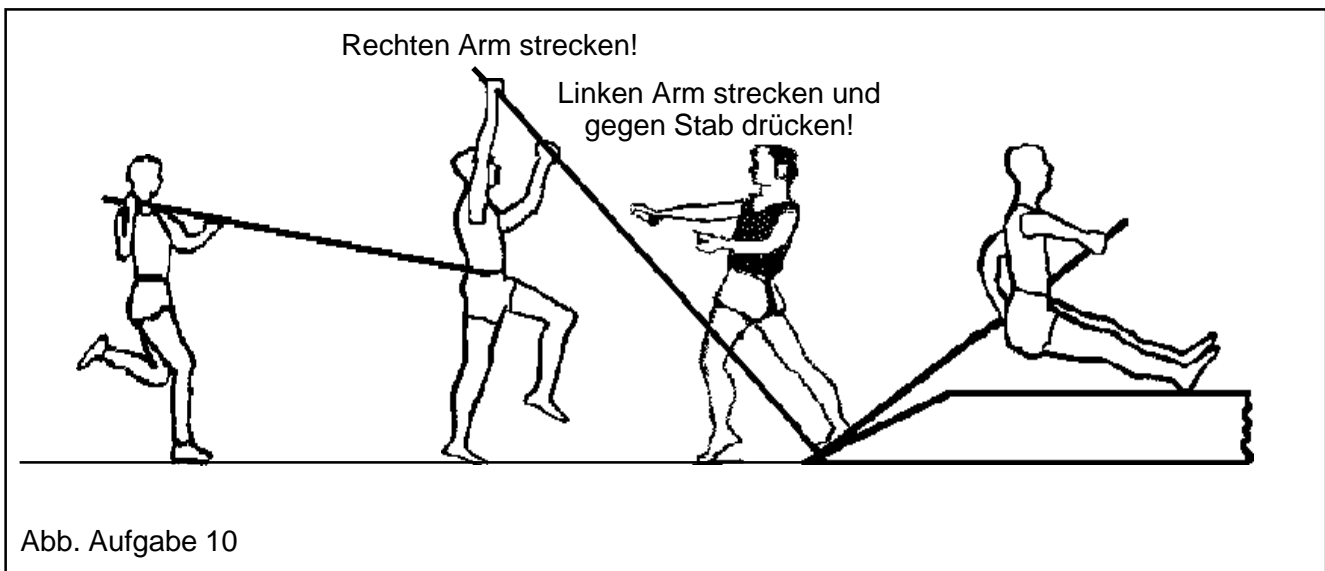
können. Man kann dies durch die folgende Aufgabe korrigieren.

Aufgabe 9: Anlauf und Absprung erfolgen wie bisher, aber jetzt soll der Springer nicht mehr neben dem Stab landen, sondern den Stab zwischen die Beine nehmen (Hexenritt auf dem Besen). Will er diese Aufgabe erfüllen, muß er mittig vor der Matte und dem Stab abspringen. Der Helfer kann in diesem Fall nicht mehr an der linken Seite vor dem Stab stehen, sondern schiebt den Springer von der linken Seite im Absprung mit der rechten Hand zwischen den Schultern an. Diese Übung kann solange wiederholt werden, bis der Springer einen geraden Sprung auf die Matte durchführt.





Aufgabe 10: Durchführung wie Aufgabe 7, aber diesmal soll der Springer darauf achten, daß sowohl sein rechter als auch sein linker Arm gestreckt sind. Der rechte Arm ist lang über den Kopf gestreckt, der linke Arm soll gegen den Stab drücken und sich nicht stark anbeugen. Im Verlauf dieser Übung kann die Griffhöhe gesteigert werden. Beide Hände werden dazu immer wieder jeweils eine Handbreite nach oben am Stab geschoben.

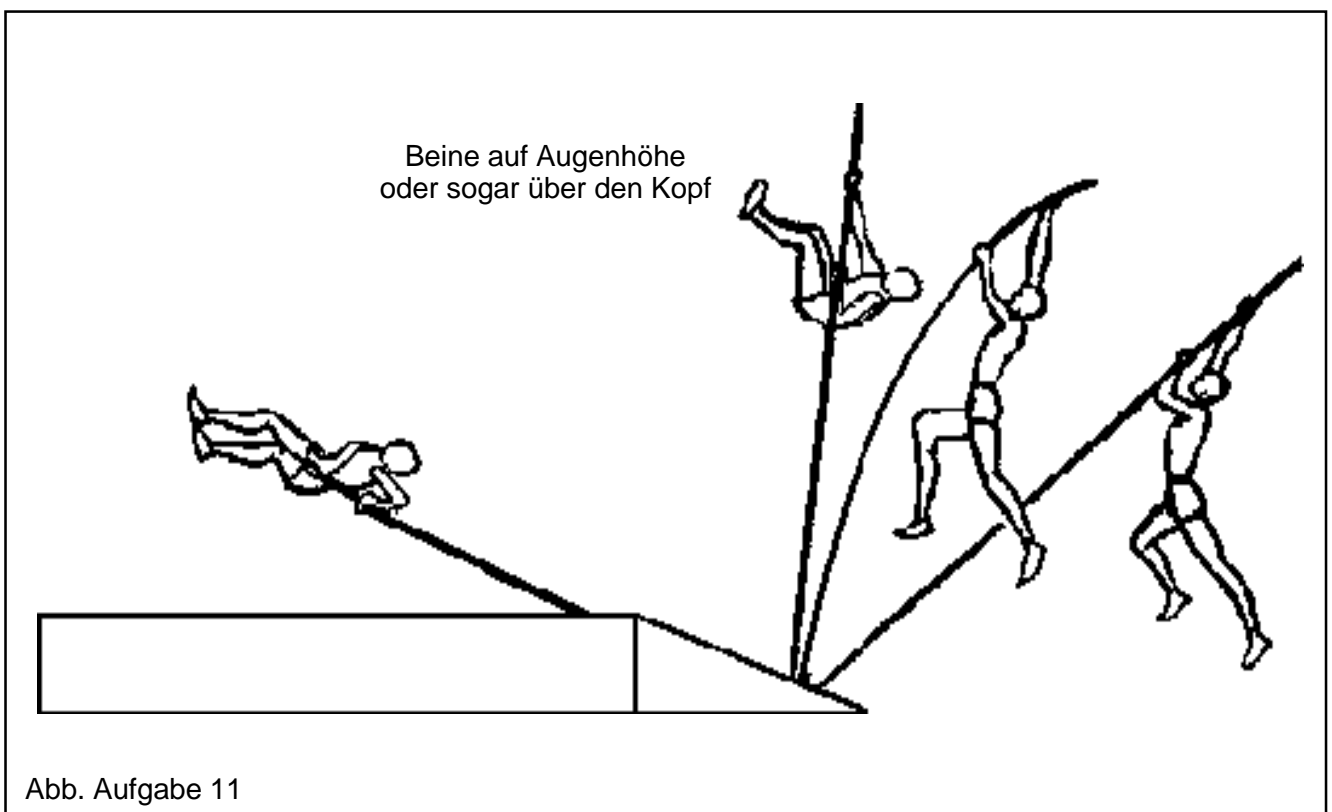


3. Wie gehe ich vor?

Aufgabe 11: Der Stab wird weiterhin mit der rechten Hand auf der Schulter getragen. Der Springer streckt den rechten Arm nach oben und drückt mit dem linken Arm gegen den Stab. Nach dem Absprung soll er versuchen, seine Beine vor die Augen anzuheben (aufzurollen). Die Landung auf der Matte erfolgt im Liegen rechts vom Stab auf dem Rücken. Ein Helfer zieht wieder am Stab.

Die Zughilfe sollte aber kontinuierlich abgebaut werden. Dazu kann man zunächst von der Zughilfe auf die Schubhilfe (vgl. Aufgabe 9) umgestiegen werden, bevor man die Hilfen ganz aufgibt.

Ab diesem Stadium empfiehlt sich spätestens der Einsatz von biegsamen Stäben. Die dazu notwendigen Übungen würden aber den Rahmen dieses Artikels sprengen und werden deswegen hier nicht mehr erläutert.



Hat man dieses Lernstadium erreicht, können auch erste Sprünge über eine gehaltene Gummileine erfolgen. Zwei Springer stehen ca. 50 cm seitlich hinter dem Einstichkasten und halten eine Gummileine. Je nach Können kann diese höher bzw. niedriger gehalten werden. Sicherheitshalber sollte auch bei diesen Sprüngen immer ein Helfer am Stab ziehen, da die Leine am Anfang eine Ablenkung bedeutet, die sich in schlechteren Sprüngen widerspiegelt.

Jugendliche können zu diesem Zeitpunkt schon Höhen von 2 Metern und mehr erreichen. Je nach Stabmaterial und individuellen Voraussetzungen sind sogar Sprunghöhen von bis zu 2,50 Meter möglich. Das sind zumindest Höhen, bei denen schon ein Fluggefühl entsteht, und diese Höhen liegen weit über denen, die die meisten ohne Stab erreichen.

Weitere Verbesserungen erreicht man dadurch, daß man einzelne Sequenzen einzeln übt. So läßt sich z.B. das Aufrollen sehr gut an den Ringen bzw. am Seil simulieren.

3. Wie gehe ich vor?

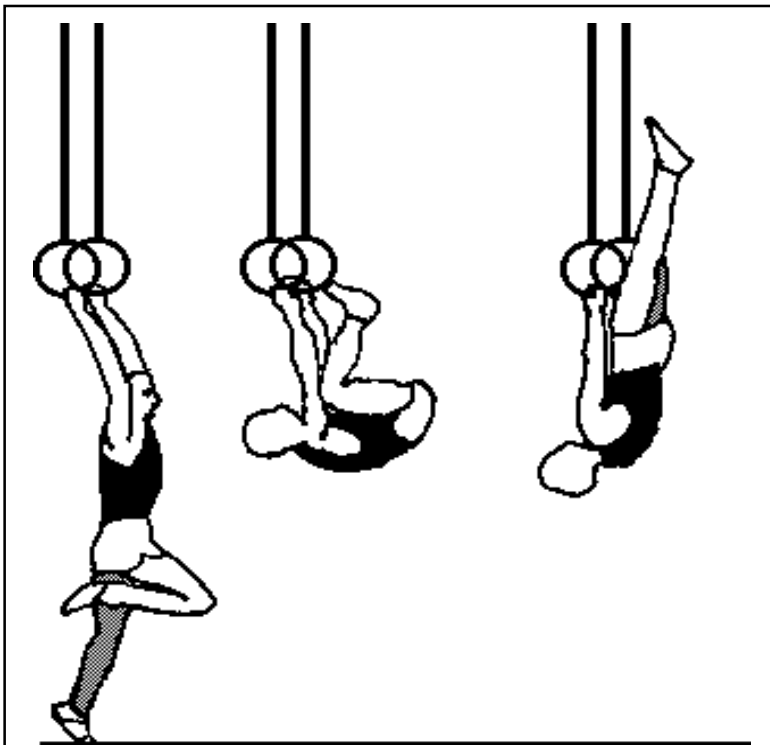


Abb. Aufgabe 12

Aufgabe 12: Man hängt sich mit beiden Händen in die Ringe und versucht, aus dem Stand mit dem Sprungbein abzuspringen, das Schwungbein nach oben zu ziehen und die Beine über den Kopf zu rollen. Anschließend streckt man die Beine, bis man kopfüber in den Ringen hängt.

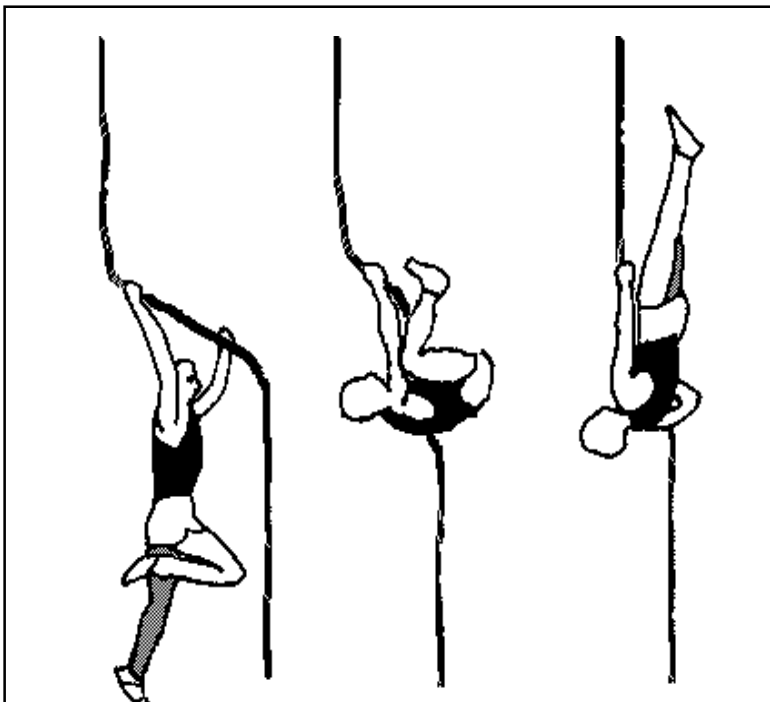


Abb. Aufgabe 13

Aufgabe 13: Die gleiche Übung kann man auch am Tau durchführen, wobei die Armhaltung hier noch stabhochsprungspezifischer gestaltet werden kann. Sollte die Aufrollbewegung aus eigener Kraft nicht gelingen, kann man unter dem Gesäß eine unterstützende Hilfe mit einer Hand geben. Wird diese Übung beherrscht, kann sie auch aus dem Angehen mit Anspringen des Seiles bzw. aus dem Anlaufen und Anspringen des Seiles ausgeführt werden.