

# Abenteuer mit dem Stab

## Eine spielerische Einführung in das Stab(hoch)springen

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

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

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. Akzeptabel 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.



Vorderseite

Abb. Aufbau mit vier Weichböden

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.

## 2.2 Der Einstichkasten

Ist in der Halle ein Einstichkasten 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 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.

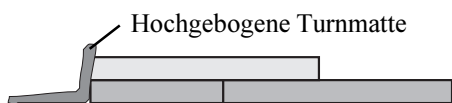


Abb. Provisorischer Einstichkasten

## 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.

## 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 und -spiele 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 angenehm-

sten 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 Rechtspringer 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.

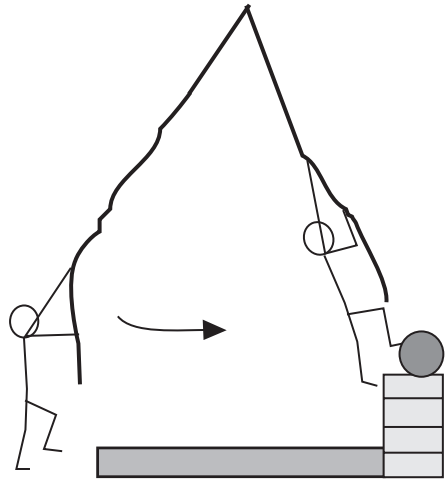


Abb. Aufgabe 4

**Aufgabe 5 "Trapez":** Ein Springer steht auf einem Querkasten und hält sich an den Ringen fest. Zwischen den Füßen hat er einen Ball festgeklemmt. Der Springer soll nun an den Ringen hängend vom Kasten abspringen und den Ball im Schwingen nach vorn-oben zu einem Partner werfen.

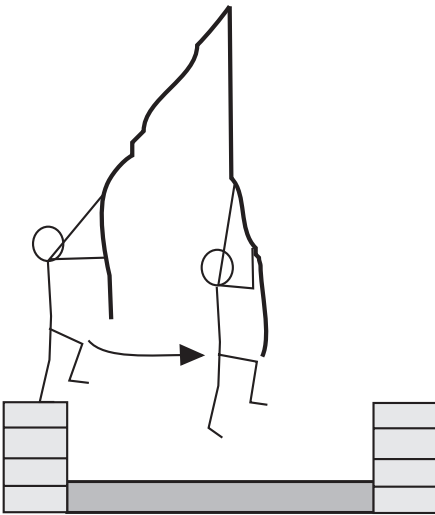


Abb. Aufgabe 3

**Aufgabe 4 "Rambo":** Einem Tau gegenüber steht ein Querkasten, auf dem ein Basketball postiert ist. Der Springer soll versuchen, mit dem Tau in Richtung Kasten zu schwingen und den Ball mit den Füßen vom Kasten zu schießen. Bei mehreren Seilen können mehrere Springer gleichzeitig schwingen, die anderen sammeln die Bälle wieder ein und postieren sie neu.

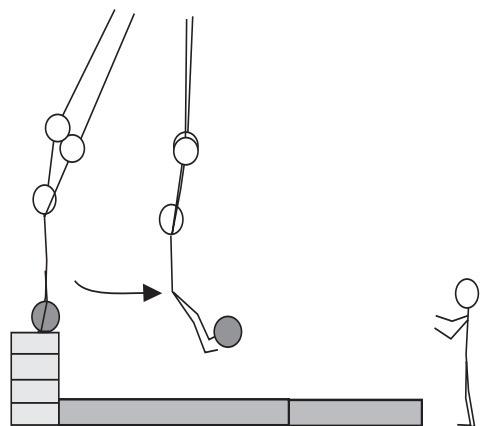


Abb. Aufgabe 5

**Aufgabe 6 "Schießbudenfigur":** Ein Springer schwingt vom Kasten an den Ringen. Andere Springer werfen dem Schwinger weiche Bälle bzw. Luftballons zu, die der schwingende Springer mit den Füßen wegschießen soll.

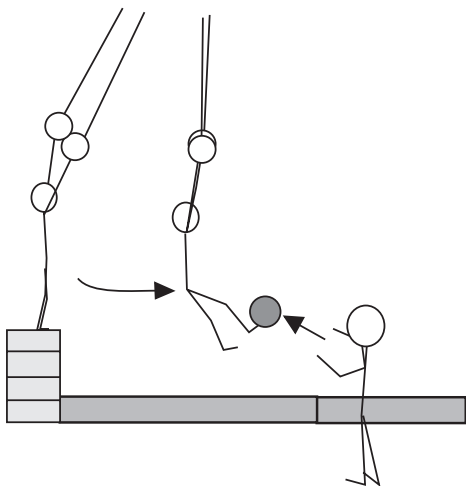


Abb. Aufgabe 6

**Aufgabe 7 "Tarzan":** Ein Springer steht auf einem Querkasten. Etwa 3-5 Meter entfernt wird ein Weichboden hochkant aufgestellt und von 2 Springern gehalten. Hinter dem Weichboden liegen mehrere Weichböden und auch der Zwischenraum ist mit einem Weichboden ausgelegt. Der Springer schwingt vom Kasten ab und soll versuchen, über den hochkant gestellten Weichboden zu schwingen. Die Landung soll im Stehen oder Sitzen auf den dahinterliegenden Weichböden erfolgen.

**Aufgabe 8:** 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.

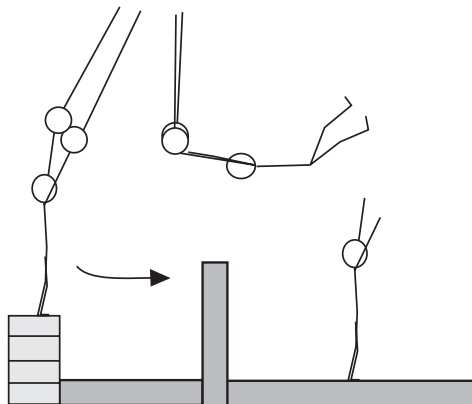


Abb. Aufgabe 7

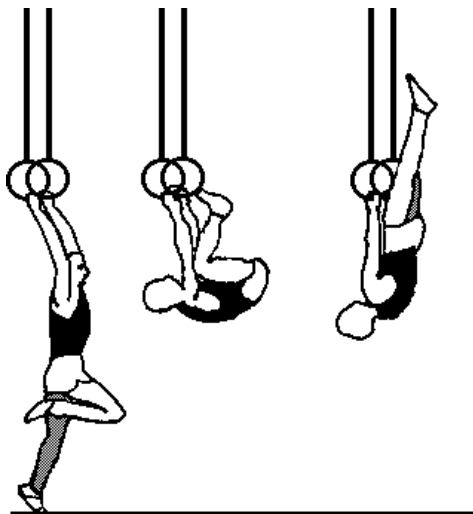


Abb. Aufgabe 8

**Aufgabe 9:** 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.

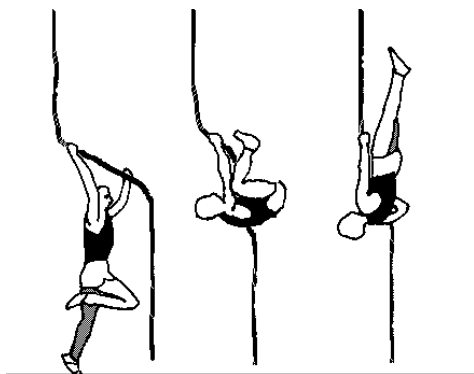


Abb. Aufgabe 9

Nach diesen Vorübungen an Seil und Ringen 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 10:** 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 aus gesehenen, 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.

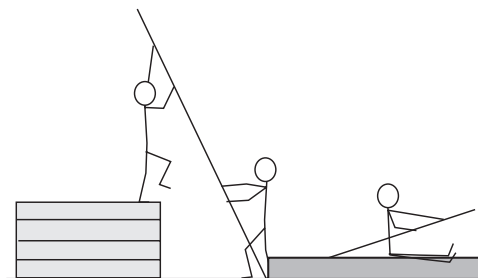


Abb. Aufgabe 10

**Aufgabe 11:** Gleicher Aufbau wie bei Aufgabe 10. 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.

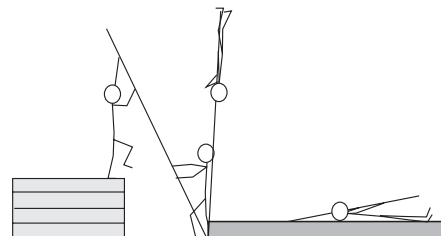


Abb. Aufgabe 11

Die Sprünge vom Kasten kann man natürlich auch unter dem Gesichtspunkt eines Stabweitsprunges gestalten. Die Springer sollen dabei versuchen, so weit wie möglich auf die Matte zu springen. Dazu kann man auf dem Kasten einen kleinen Anlauf von

1-2 Schritten ermöglichen. Der Springer sollte dabei aber den Stab noch mit beiden Händen greifen können, um Griffunsicherheiten zu vermeiden.

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

**Aufgabe 12:** Die Griffhöhe für die ersten Sprünge vom Boden beträgt Reichtiefe 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.

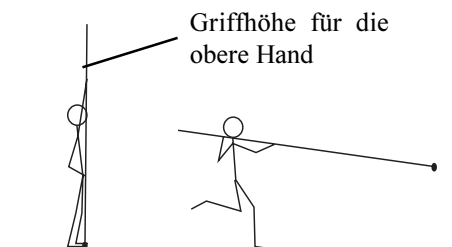


Abb. Aufgabe 12

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.

**Aufgabe 13:** 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 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.

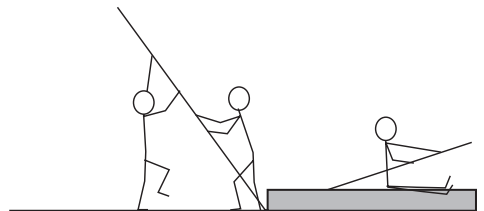


Abb. Aufgabe 13

Mit zunehmender Erfahrung der Springer sollte man die Griffhöhen vergrößern. Zeigen die Springer schnelle Fortschritte, kann man von zwei Helfern eine Gummischnur über der Matte halten lassen, über die die Springer hinwegspringen. Schon nach kurzer Zeit werden geschickte Springer dabei Höhen von 2,00 m und mehr erreichen, immerhin Höhen, die ohne Stab nur von wenigen übersprungen werden.