

Stoffauswahl

Organisation

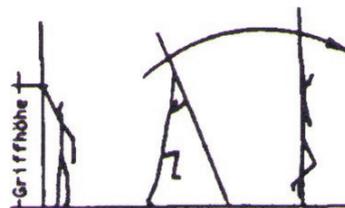
Material

Einführungslektion

- Stab senkrecht; im Stand, oberer Arm gestreckt, Stab so hoch wie möglich fassen, Fersen am Boden:

Stab auf der Seite vorstellen und zur Vertikalen führen, dabei rechts (für Rechtsspringer) oder links (für Linksspringer) vorbeimarschieren.

Diese vertikale Position des Stabes wird durch eine maximale Körperstreckung erreicht.



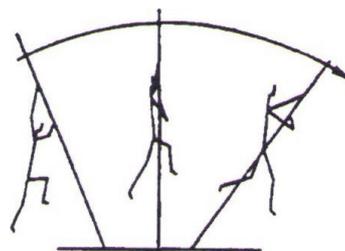
- Ein Stab pro Athlet
(Stabmaterial spielt keine Rolle)

- Gleiche Übung wie 1, aber jedesmal eine Handbreite höher fassen. Vorbringen des Stabes in leichtem Laufschrift (Steigerung der Geschwindigkeit).

Ab zwei Handbreiten höher als die Anfangsgriffhöhe leichtes Abheben vom Boden.

- Idem mit Vergrößerung der Griffhöhe. Die senkrechte Position des Stabes wird durch leichtes Abspringen vom Sprungbein erreicht.

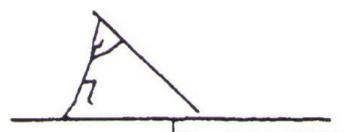
Sich nicht an den Stab anhängen, sondern den Winkel Boden-Stab maximal vergrößern, um die Vertikale zu erreichen und ein Rutschen des Stabes zu vermeiden.



- Ein Stab pro Athlet
(Stabmaterial spielt keine Rolle)

- Gleiche Übung mit längerem Sprung.

Falls während dieser Übungen das untere Ende des Stabes auf dem Boden rutscht, muss der Springer den Stab besser nach oben stossen oder die Griffhöhe verkleinern.



- Weitsprunganlage

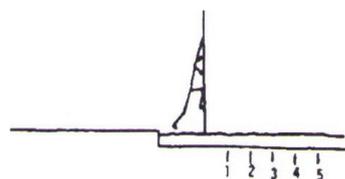
- In die Weitsprunggrube einen "Stabweitsprung" mit vier, sechs oder acht Anlaufschritten ausführen. Der Absprung muss nicht präzise sein.

Sich auf ein hohes Vorbringen des Stabes beim Absprung konzentrieren.

- In der Weitsprunggrube fünf Linien markieren.

Eine bestimmte Anzahl "Stabweitsprünge" ausführen.

Welcher Athlet erreicht die höchste Punktzahl (1. Linie: 1 Punkt, 2. Linie: 2 Punkte usw.)?



- Gummiseil
- Markierungsmaterial

- In die Weitsprunggrube springen; dabei 1/2 Drehung ausführen, um am Ende des Sprunges in Richtung Anlauf zu schauen. Der Stab befindet sich am Ende auf der rechten (für Rechtsspringer) oder linken (für Linksspringer) Schulter.

- Wettkampf wie Übung 6, aber mit 1/2 Drehung.

- In die Weitsprunggrube: Überspringen eines Elastiks auf drei Höhen (Schulter-, Kopfhöhe und Höhe des gestreckten Armes)

Stoffauswahl

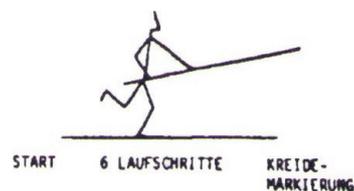
Schulungslektion

- Ich lerne meinen Anlauf zu beherrschen und zu kontrollieren:
 - Ausgehend von einer Startmarke 4, 5, 6, 7 oder 8 Doppelschritte anlaufen.
Den Punkt markieren, wo beim letzten Mal das Absprungbein aufgesetzt wurde.
6 - 10 mal repetieren.
 - Anweisung: Ich bin gross und laufe hoch; ich rhythmisiere meinen Anlauf, indem ich immer schneller werde.
- Wettkampf: Wer kommt seiner Marke am nächsten?

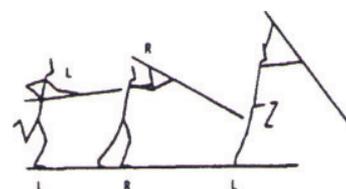
- Ich führe meinen Stab zum Einstich vorwärtshoch: Einstich und Hochheben (in den Sand, dann in den Einstichkasten).
 - Im Gehen: Koordination des Vorstellens des linken Fusses mit dem Vorführen des linken Armes (des rechten Fusses mit dem rechten Arm) und maximales Hochheben des Stabes auf den letzten Schritt (für Rechtshänder rechter Arm oben).
 - Dasselbe im Laufschrift und mit anschliessendem Sprung in die Weitsprunggrube.
 - Dasselbe an der Hochsprunganlage mit geringer Griffhöhe.
Anweisung: Ich führe meinen Stab vor mir, ich beginne früh mit der Einstichbewegung; dabei bleibe ich so gross wie ich nur kann.
 - Steigerung der Griffhöhe um jeweils eine Handbreite solange der Springer den Mut dazu hat.

- Wettkampf: Der sicherste Springer!
Wer kann eine vorgegebene Höhe mit 10 Versuchen am meisten überqueren?
Das Gummiseil auf einer mittleren, für alle leicht zu überquerenden Höhe fixieren. Mit mittlerem Anlauf springen.
Kontrolle des Anlaufes (Marken) und der Einstichbewegung

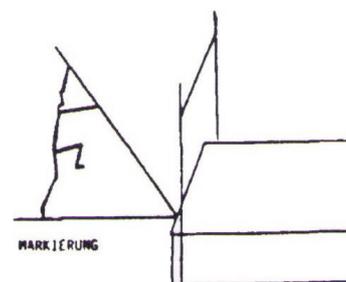
Organisation



- Stab
- Messband
- Markierungsmaterial
- Kreide



- Weitsprunggrube
- Stabanlage



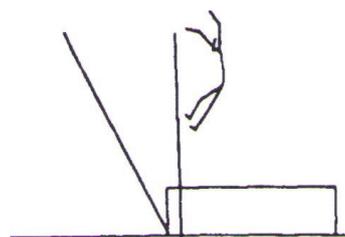
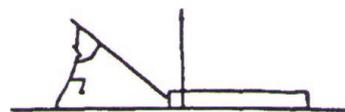
- Sprunganlage
- Markierungen
- Gummiseil

Stoffauswahl

Trainingslektion

- Wettkampfsimulation:
Einlaufen; anschliessend Markierungen für den Anlauf bestimmen (6 Doppelschritte).
Die Stange (oder das Gummiseil) auf die beste Höhe des Athleten abzüglich 20 cm legen und springen. 3 Versuche, um die Höhe zu überqueren.
- Arbeit am Einrollen:
Anweisung: Die Knie sollen erst zwischen den beiden Handgriffen, dann bei der oberen Hand sein. Das Knie des Schwungbeines befindet sich möglichst nahe der Schulter.
- Sprünge mit 6 Doppelschritten Anlauf nahe der Besthöhe des Athleten (+/- 30cm).
Bei der Ausführung konzentriere man sich auf das Einrollen; dieses ist vom Anlauf und der Einstichbewegung abhängig. Grossbleiben beim Anlaufen, am Ende Schultern hoch, rhythmisierter Anlauf, frühzeitiges Einstecken des Stabes, Impuls gegen oben.
- Arbeit an der Streckung
Zusätzliche Anweisung zum Einrollen: "Zieh Dir ganz energisch ein Paar Hosen an." Die halbe Drehung, welche die Streckung begleitet, wird von den Jugendlichen oft zu früh ausgeführt. Die Streckung erfolgt entlang des Stabes und das Gummiseil wird beim Drehen überquert.
- Wettkampf:
Wer erzielt am meisten gelungene Sprünge (nicht unbedingt über die höchste Höhe)?
- Stange oder Gummiseil auf einer relativ leichten Höhe (30 - 50 cm unter der Bestmarke) auflegen. Wer überquert diese Höhe 5 Mal mit den wenigsten Versuchen?
- Jeder bestimmt seine Anfangshöhe selber; diese muss 2 Mal überquert werden, um die Höhe steigern zu können.
Nach einem misslungenen Versuch wird die vorherige Höhe wieder aufgelegt. Wer erreicht so die höchste Höhe?
- Jeder hat 6 Versuche auf der letzten nicht überquerten Höhe. Wenn kein Sprung gelingt, springt der Athlet bis zum Ende des Trainings über die letzte erreichte Höhe.

Organisation



Material

- Stabanlage
- Stab
- Latte, Elastic
- Klettertaue
- Stab
- Sprunganlage
- Stab
- Sprunglatte
- Gummiseil