

In zehn Schritten mit Kindern zum Stab(hoch)springen



Zu den technisch anspruchvollsten Disziplinen in der Leichtathletik gehört sicherlich der Stabhochsprung. Da die koordinativen und konditionellen Anforderungen oft als zu hoch eingestuft werden, scheuen sich Trainer und Sportlehrer davor, in der Schule mit dem Stabhochsprung zu beginnen. Im Folgenden soll aufgezeigt werden, dass Kinder aber bereits nach wenigen Trainingseinheiten erfolgreich mit dem Stab springen können und dass man sie leicht für diese Disziplin motivieren kann. Es wird exemplarisch aufgezeigt, mit welchen Übungsreihen eine Einführung in das Stabhochspringen realisiert werden kann und worauf der Trainer bzw. Sportlehrer hierbei besonders zu achten hat, damit sich schnell die ersten Erfolgserlebnisse bei den Kindern einstellen können.

Die koordinativen und konditionellen Anforderungen des Stabhochsprungs sind sehr hoch, da der Athlet den „leichtathletischen“ Teil der Bewegung, bestehend aus Anlauf und Absprung, mit „turnerischen“ Elementen der Aufschwung- bzw. Aufrollbewegung zur Stabhochsprungstechnik kombinieren muss (vgl. auch Czingon, 1997). Stabhochsprung stellt somit wohl die komplexeste Disziplin der Leichtathletik dar (Kruber, 1998). Für das leistungsorientierte Training empfehlen Kruber und Kruber, dass Kinder ab dem 9. bzw. 10. Lebensjahr erste Bewegungserfahrungen mit dem Stab sammeln sollten. Eine Lattenüberquerung von 1m konnte nach einer kurzen Trainingsperiode sogar von fünfjährigen Kindern erzielt werden (Kruber, 1972). Wie auch in vielen anderen Disziplinen wird man in der Regel nur ein guter Stabhochspringer, wenn man bereits im Schüleralter die ersten Erfahrungen mit dem Stab gesammelt hat.

Medler vertritt die Auffassung, dass der Weg zum Stabhochsprung „weit und schwer“ sein muss (Medler, 1994). Mit solchen Aussagen werden Anfänger sicher eher entmutigt als motiviert. Ich finde viel mehr, dass „aller Anfang leicht ist“, wenn „freudvolle, interessante, motivierende

und vielseitige Bewegungsformen in das Training einbezogen werden“ (Kurschilgen, 1992).

An Grundvoraussetzungen müssen Anfänger lediglich Erfahrungen im Sprint- und Weitsprungtraining sowie Spaß am Erlernen neuer Bewegungsabläufe haben, so dass auf jeden Fall schon im Grundlagentraining ein Einstieg ins Springen mit Stäben gefunden werden kann. In einer Studie konnte gezeigt werden, dass auch in einer Schulklasse des 6. Schülerjahres das Springen mit Stäben erfolgreich eingeführt werden kann (Hoffmann, 1994), so dass diese Disziplin nicht nur den Kindern im Leichtathletikverein vorbehalten sein muss, sondern auch im Sportunterricht eine interessante Abwechslung für die Kinder bieten kann!

Neben den hohen koordinativen Anforderungen wird als weiteres Argument gegen eine Einführung ins Stabhochspringen angeführt, dass Stäbe fehlen bzw. keine Stabhochsprunganlage vorhanden ist. Für den ersten Einstieg braucht man aber nicht einmal Stäbe oder eine Ablage. So können Stäbe für die ersten Unterrichtseinheiten aus alten Stabhochsprungstäben und Hochsprunglatten gefertigt werden.

Zunächst sind auch biegsame Holz- bzw. Bambusstäbe aus dem Baumarkt eine Alternative zu den teuren Stäben. Brattinger empfiehlt hierfür Stäbe mit einem Durchmesser von 35mm und einer Länge von 2 bis 2,50m (Brattinger, 2002).

Hillebrecht beschreibt ferner, wie aus Matten und Weichböden eine Stabhochsprungmatte aufgebaut werden kann. Wenn man nur Weichböden zur Verfügung hat, werden hiervon zwei hintereinander quer zur Anlaufrichtung gelegt und hierauf nochmals zwei weitere Matten, so dass vier Matten zu einer Stabhochsprungmatte zusammengebaut werden. Diese Anlage reicht für Schulkinder zunächst vollkommen aus, wobei man rundherum noch kleine Turnmatten legen sollte. Diese stellen einen weiteren Schutz dar und verhindern außerdem, dass die große Matte auf dem Hallenboden verrutscht. Eine bessere Lösung bietet ein Aufbau mit Weichböden und zwei Hochsprungmatten, die man ebenfalls quer auf die Weichböden legt. Wenn man keinen Einstichkasten zur Verfügung hat, legt man eine Turnmatte so quer vor die Anlage, dass sie halb auf dem Boden liegt und dann nach oben gebogen ist (vgl. hierzu Hillebrecht, 1996 und 1998).

Ferner reicht für die ersten Erfahrungen mit dem Stab auch eine Weitsprunggrube aus (s.u.).

Da diese „Materialien“ in jeder Schule und in jedem Verein zur Verfügung

stehen müssten, kann man nun mit der Einführung in den Stabhochsprung beginnen. Hiermit kann natürlich nur ein erster Einstieg gelingen, da mit der zunehmenden Leistungssteigerung der Springer eine Anlage und

adäquate Stäbe unumgänglich sind. Gerade beim Stabhochsprung sollten Abwechslungsreichtum und Variation der Übungen grundlegend sein, damit der Spaß und die Motivation der Kinder erhalten bleibt.

Erste Phase

1. Anlaufschulung mit dem Stab

Zu Beginn der Einführung in den Stabhochsprung muss natürlich eine Laufschulung mit dem Stab stehen, da dieser zunächst die Laufkoordination deutlich erschwert. Dies liegt daran, dass die gewohnte Unterstützung der Arme nicht mehr eingesetzt werden kann und somit die Gleichgewichtsregulation während des Laufens beeinträchtigt ist.

Die Laufschulung sollte Läufe mit geschobenem und getragenen Stab beinhalten (Abb. 1 und Abb. 2). Für den Anfang wird empfohlen, den Stab während des Anlaufs vor sich her zu schieben, da zum einen so das Gewicht des Stabes von den Kindern im Anlauf nicht getragen werden muss und zum anderen die Absprungvorbereitung dadurch erleichtert ist - der Übergang von der Anlaufhaltung (bei der man den Stab auf Hüfthöhe trägt und die Stabspitze nach oben zeigen lässt) zur Absprungposition (in der man den Stab gestreckt über den Kopf führt und mit der

Stabspitze den Einstichkasten treffen muss) stellt eine sehr hohe koordinative Anforderung dar.

Der Stab wird von einem Linksspringer mit der linken Hand von oben und mit der rechten von unten umfasst (Abb. 1). Es empfiehlt sich, die Hände eine Armlänge auseinander zu positionieren. Zur Schulung des Anlaufs eignen sich Kniehebeläufe, da ein ausgeprägter Kniehub zum einen die Voraussetzung für eine hohe Laufgeschwindigkeit darstellt und zum anderen entscheidend beim Absprung ist.

Wichtig bei der Durchführung der Laufkoordination ist eine ruhige und aufrechte Haltung des Oberkörpers, wobei stets eine vollständige Streckung der Hüfte angestrebt werden sollte. Bei den Kniehebeläufen sind die Oberschenkel jeweils so anzuheben, dass sie sich parallel zum Boden befinden (Abb. 3).



Abb. 1: Geschobener Stab



Abb. 2: Getragener Stab



Abb. 3: Kniehebelauf

Neben den Kniehebeläufen bieten sich auch alle anderen Übungen des Lauf-ABCs an, wie Anfersen, Fußgelenksarbeit, Skipping und Prellsprünge. Auch Kombinationen dieser Grundübungen schulen sehr gut die Laufkoordination, z.B. vier Meter Kniehebeläufe, dann vier Meter Anfersen und wieder Knieheber usw. oder

einige Meter Fußgelenksarbeit und anschließend ein flüssiger Übergang in den Kniehebelauf. Den Variationsmöglichkeiten sind hier keine Grenzen gesetzt. Wichtig ist nur, dass der Athlet bei der Laufschulung den Oberkörper und den Stab so ruhig wie möglich hält!

2. Anlauf mit simulierten Absprung

Bevor die Kinder mit „richtigen“ Absprüngen beginnen, sollten erste Erfahrungen mit simulierten Absprüngen gemacht werden. Elementar beim Absprung im Stabhochsprung ist die Streckung des oberen Armes über den Kopf. Diese Position sollte möglichst bereits beim vorletzten Schritt, d.h. vor dem Absprung, erreicht werden.

Die Aufgabe besteht darin, dass der Stab mehrmals hintereinander während der Kniehebeläufe oder lockerer Sprints aktiv nach oben geführt wird und unmittelbar darauf ein lockerer Absprung erfolgt, wobei auch der untere Arm den Stab aktiv vom Körper fern hält – den Kindern kann hierbei die Aufgabe gestellt werden, den Stab wegzustoßen, wobei er nicht losgelassen werden darf! Der Vorteil bei diesen simulierten Absprüngen liegt darin, dass

zum einen mehrere Absprünge pro Anlaufbahn geübt werden und zum anderen kann der Springer selber entscheiden, wann er einen Sprung macht, d.h. er muss sich nicht darauf konzentrieren, einen Einstichkasten oder eine Sandgrube zu treffen.

Wichtig bei diesen Übungen ist eine stabile Rumpfhaltung und eine kontrollierte Führung des Stabes in der Absprungposition. Ferner soll von Anfang an darauf geachtet werden, dass das Schwungbein beim Absprung aktiv und schnell nach oben geführt wird und dann parallel zum Boden gehalten bleibt. Wenn diese Übung sicher durchgeführt wird, sollten auf jeden Fall die ersten Sprünge erfolgen. Denn die ersten Sprünge stellen ein weiteres Erfolgserlebnis dar, die Kinder sollten also damit schnell beginnen.

3. Sprünge in die Weitsprunggrube

Nachdem sich die Springer mit den Koordinationsübungen und der Absprungsimulation auf der Anlaufbahn an den Stab gewöhnt haben, können sie im nächsten Schritt die ersten Sprungerfahrungen in eine Weitsprunggrube sammeln. Wichtig ist hierbei eine Hilfestellung des Trainers, der die Bewegung des Springers in Richtung der Grube durch eine Zugsbewegung am Stab unterstützt (die Hilfestellung ist auf Abb. 5, S. 14 zu erkennen). Durch diese Hilfe können die Kinder bereits mit einer sehr geringen Anlaufgeschwindigkeit und einer höheren Griffhöhe erfolgreich mit dem Stab springen.

Für die Griffhöhe gilt für den ersten Sprung die Regel:
 $\text{Körperhöhe} + \text{Armlänge} + 10 \text{ bis } 20 \text{ cm.}$

Diese Griffhöhe kann sehr schnell erhöht werden, wobei sie zwischen zwei Sprüngen nicht mehr als ein bis zwei Handumfänge erhöht werden sollte! Vor zu hohen Griffhöhen ist vor allem in den ersten Unterrichtseinheiten dringend abzuraten - die ersten misslungenen Sprünge sind oft auf eine zu hohe Griffhöhe zurückzuführen! Die Übung gilt als erfolgreich bewältigt, wenn der obere Arm vor dem Absprung vollständig über den Kopf gestreckt ist und auch in dieser Position gehalten wird, der vordere Arm den Stab vom Körper fern hält und die Absprungposition lange gehalten wird (halten des Schwungbeines in der Waagerechten und Zurückzeigen des Sprungbeines zur Absprungstelle – identisch zum Weitsprung, vgl. Abb. 4).

Ein wichtiges Kriterium ist das Vorbeispringen bzw. Überholen des Stabes an der richtigen Seite – ein Linksspringer muss an der rechten Seite am Stab vorbei und ein Rechtsspringer dementsprechend an der linken Seite. Der Trainer sollte ferner darauf achten, dass die Kinder den Stab festhalten, bis sie in der Weitsprunggrube auf den Füßen landen!

Der große Vorteil der Sandgrube liegt für Anfänger, vor allem für Kindern, darin, dass er nicht die Höhe der Stabhochsprungmatte erreichen muss (s.o.). Zum anderen muss kein Einstichkasten getroffen werden - es spielt keine Rolle, wo in der Weitsprunggrube der Einstich erfolgt. Absprünge in die Weitsprunggrube können übrigens auch bei Fortgeschrittenen jedes Leistungsniveaus eine wertvolle Alternative im Training des Absprungverhaltens sein!



Abb. 4 - Ein vorbildlicher Absprung in die Weitsprunggrube