

Konzept Stabhochsprung TSV Erding

Ziel ist es in Erding die Begeisterung für Stabhochsprung zu wecken und die derzeitige Zahl der Stabhochspringer zu vergrößern. Weiteres Ziel ist die regelmäßige Teilnahme an bayerischen Meisterschaften. Und bei Talenten die Hinführung an nationale und internationale Wettbewerbe.



Aus diesen Grund werden beim TSV Erding ab der Altersgruppe W/M12 erste Erfahrungen im Stabhochsprung bis hin zum Aufbau- und Leistungstraining Sprung (mit Ausrichtung Stabhochsprung) in der Altersklasse U18/U20/U23 angeboten.

In den Vereinen, die Stabhochsprung anbieten, ist der Sport bei den Schülern sehr beliebt, da er viele Elemente heutiger „Fun-Sportarten“, sowie ein umfangreiches Bewegungsspektrum und Akrobatik enthält.



Da Stabhochsprung zu den attraktivsten und technisch anspruchsvollsten Sportarten überhaupt gehört, bedarf das von den Sportlern schon in frühem Alter eine hohe Motivation, Trainings- und Leistungsbereitschaft. Es ist aber auch die gefährlichste Disziplin in der Leichtathletik.

Und um den Sport sicher auszuführen und die körperliche Unversehrtheit der jungen Sportler gewährleisten zu können muss der Springer im Rahmen seiner körperlichen Voraussetzungen, Leistungsparameter und den darauf angepassten Stab die Disziplin sicher beherrschen. Seine Fähigkeiten in allen Phasen des Sprunges muss der/die Springer/in richtig einschätzen können. Er muss den hohen psychischen und vor allem anspruchsvollen physischen Belastungen gewachsen sein und diese kompensieren können. Das kann er nur, wenn er durch ausreichendes Üben und Training darauf vorbereitet ist.

Aus diesen Gründen müssen junge Springer bestimmte Fähigkeiten am Ende der Altersklasse erlangt haben und bestimmte Grundsätze erfüllen.

Grundsätzliches:

- Stabhochsprung verlangt ein enorm hohes Bewegungspotential vom Sportler. Ausgezeichnete turnerische Fähigkeiten sind unabdingbar. Wer die altersgerechte turnerischen Fähigkeit nicht erlangt springt nicht.



- Sämtliche turnerischen Übungen die Rotation an Geräten und in der Luft verlangen und Übungen die nur dem Stabhochsprung dienen werden nur von Stabhochspringer ausgeführt. Und nur dann wenn bestimmte Übungen beherrscht werden.



- Es wird vom Sportler eine hohen Eigenmotivation und Trainingsbereitschaft, insbesondere auch außerhalb des regulären Trainings gefordert. Mädchen brauchen bis zu 3x mehr Training im Kraftbereich!
- Vom Anfänger bis zum Hochleistungssportler ist das Kraft-, Schnelligkeits- und Bewegungspotentials auszubauen.
- Die leichtathletischen Grundlagen wie unten beschrieben (Sprint, Hürden, Sprung, Wurf, Kraft-Training) sind Voraussetzung!
- Die Heranbildung spezieller Kraftfähigkeiten hat eine herausragende Bedeutung für den Stabhochsprung im Training.
- Sollten sich im Laufe der langjährigen Trainingsentwicklung unüberwindbare Angstblockaden aufgebaut haben ist mit dem Sport aufzuhören (bestimmte Höhen, oder wegen Sportunfällen etc..). Das ist auch schon Weltklasseathleten passiert.
- Bis zu der Altersklasse M/W13 ist Stab für alle offen. Ab U16 müssen die Schüler wirklich prüfen ob sie die Voraussetzungen erfüllen können und möchten. Es hat keinen Sinn 1-2 die Woche in das Training zu kommen und dann springen zu wollen. Das reicht nicht mal aus um die Grundlage der Leichtathletik zu erlernen.
- Teilnahme an Blockwettkämpfe im Sprint/Sprung oder/und Wurf sind bis U16 verpflichtend.
- Sprint , Hürden und Weitsprung sind bis um U20 Alter Inhalt des Trainingsprogramms

Altersklasse U14:

1. Mindestens 3x TE/Woche mit insgesamt mind. 30 min. Turnen.
2. Im voraus ½ Jahr regelmäßiges Training um die konditionellen Voraussetzungen zu schaffen.
3. Feldaufschwung aus Augenhöhe, Radschlagen, 3 Klimmzüge, 5 Liegestütz, 10 Klappmesser, Handstand, diverse Trampolinsprünge ohne Rotation werden sicher beherrscht.
4. Schersprung aus mind. 5 Schritte auf die Hochsprungmatte und Weitsprung mit Telemarklandung aus mind.8 Schritten sind kein Problem.
5. Mind. 4 Hürden werden im 3er- oder 4er- Rhythmus durchquert.
6. Speerwurf im 3-Schritt auf der Wurfseite, Standwurf im Speer und im Kugelstoßen werden auf beiden Seiten in Grundform beherrscht.
7. Sprintleistung Mädchen/Jungs mind. 11,50/11,00 Sek auf 75m.



Altersklasse U16:

1. Mindestens 3-4x TE/Woche – mind. 60 min. Turnen
2. Salto vorwärts und Handstandüberschlag aus Anlauf vom Trampolin ist sicher durchführbar. Handstand gehen vor/rückwärts ist möglich.
3. Aufkerzen an Ringen, Reck und Barren, Seil, Klimmzüge mit mind. 6 WH wird geschafft.
4. Seilklettern bis zu Decke und einige Züge Rückwärtsseilklettern werden geschafft.
5. Flop und vor allem Schrittweitsprung wird zielgenau beherrscht.
6. Alle Hürden werden im 3er-Rhythmus durchquert.
7. Speerwurf im 5er Schritt ist kein Problem.
8. Kugelstoßen mit Angleiten wird beherrscht.
9. Sprintleistung Mädchen/Jungs mind. 14,00 Sek. /13,00 Sek. auf 100m.
10. Kreuzheben, Umsetzen, Kniebeugen werden technisch beherrscht.



Altersklasse U18 (Nur als 10-Kämpfer oder Spezialist/in!):

1. Ab U18 4-5TE/Woche
2. mind. 3 x 45min Turnen/Kraft pro Woche. Spezialisten (2x Turnen im Winter).
3. Riesenfelge, Handstand am Barren ohne/leichter Unterstützung, Handstandgehen in beliebige Richtung, Rückwärtssaltoabgang an den Ringen sind durchführbar.
4. Sprintleistung Mädchen/Jungs mind. 13,50 Sek / 12,00 Sek