Einstechen und abfliegen

Autor(en): **Keim, Véronique**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **6 (2004)**

Heft 4

PDF erstellt am: **05.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991525

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Einstechen und ab

Stabhochsprung gehört sicher zu den anspruchsvollsten Disziplinen der Leichtathletik – in koordinativer, konditioneller und mentaler Hinsicht. Die Sportart umfasst athletische, turnerische und akrobatische Elemente. Trotzdem oder gerade deswegen ist der Stab auch für den Sportunterricht interessant.

Véronique Keim

Stabhochsprung in der Schule? «Unmöglich!» behaupten viele Sportlehrerinnen und -lehrer in Anbetracht der Komplexität der Bewegung und des Materialaufwands. «Schade, wers nicht tut ...», sagen andere, die von diesem Hilfsmittel für Höhenflüge in den Bann gezogen worden sind. Das Ganze ist nämlich auch gar nicht so schwierig, wies aussieht! Die ersten Erfolgserlebnisse in dieser Disziplin können Kinder bereits im Alter von zehn bis zwölf Jahren sammeln. Die Kraftvoraussetzungen im Verhältnis zu den Hebeln sind dann besonders günstig, und die motorische Lernfähigkeit ist besonders hoch. Aber auch Jugendliche lassen sich von dieser neuen Herausforderung begeistern.

Am Anfang war der Bambusstab ...

Für den Einstieg genügen einfache Einrichtungen wie Matten, Kasten, Seile usw. In den ersten Unterrichtslektionen sollen möglichst viele Bewegungserfahrungen gemacht werden, die sich an der Endform orientieren wie beispielsweise rhythmisch Laufen, Schwingen am Seil oder an den Ringen mit Hochziehen der Beine etc. Erst dann kommt der Stab zum Einsatz. Biegsame Bambusstäbe von zwei bis zweieinhalb Metern Länge, erhältlich in Gartencentern und Baumärkten, sind eine gute Alternative zu den teuren, biegsamen Stäben. An den Stabenden befestigt man einen aufgeschnittenen alten Tennisball oder abgesägte Enden alter, von Vereinen nicht mehr gebrauchter Stäbe.

Alles im Griff!

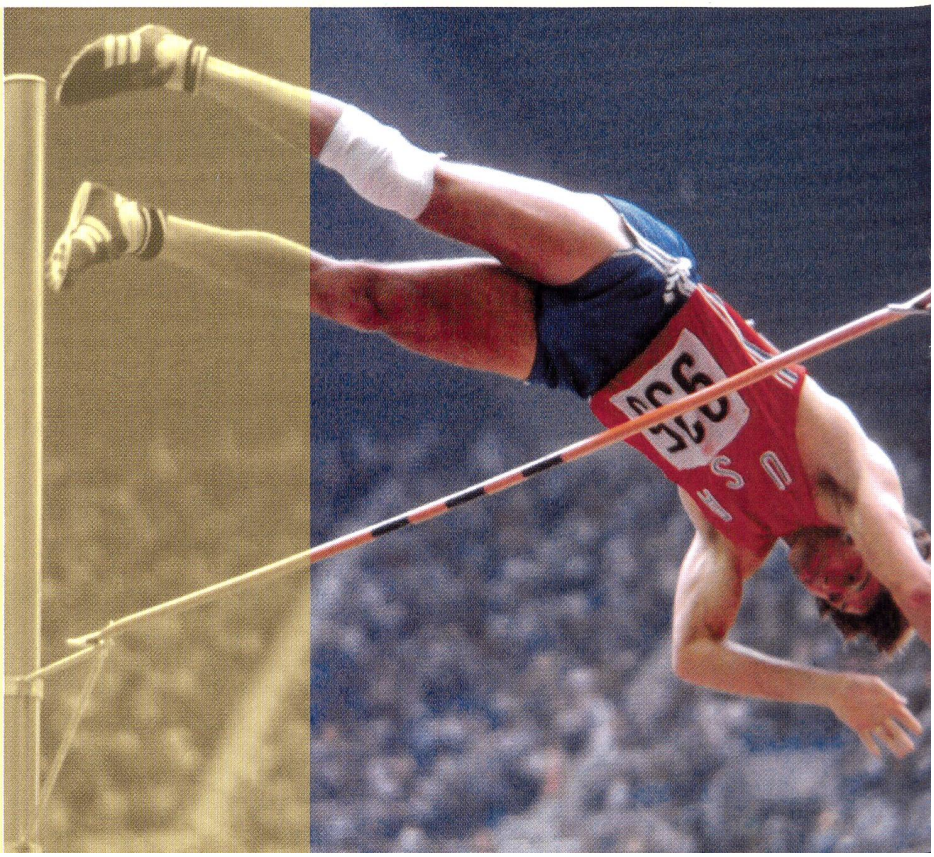
Wie soll der Stab gehalten werden? Die Schüler stellen den Stab senkrecht vor sich hin. Rechtshänder strecken die rechte, Linkshänder die linke Hand aus, stellen sich auf die Zehenspitzen und greifen den Stab. Die andere Hand fasst den Stab etwa auf Augenhöhe. Die Distanz zwischen den beiden Händen entspricht mehr oder weniger der Schulterbreite. Ist der Stab «fest im Griff», können erste Übungen vollführt werden: den Stab einstecken und rechts (Rechtshänder) oder links (Linkshänder) daran vorbei schwingen und eine halbe Drehung ausführen.

Ein stabiler Anlauf

Laufen mit dem Stab ist gar nicht so einfach! Stabilität und Gleichgewicht, Beschleunigung, Präzision und regelmässige Schrittfolgen – das sind die Faktoren, auf die es ankommt und die ohne die Unterstützung der Arme umso schwieriger sind. Beim

Die Schlüsselmomente

Anlauf: Die Vorbereitungsphase des Sprungs entscheidet über die Geschwindigkeit beim Absprung.
Einstich: Der Springer setzt den Stab in den Einstichkasten und hält den Stab dabei möglichst hoch, um viel Schwung mitzunehmen.
Schwingen und Einrollen: In den dynamischsten Phasen des Sprungs werden die Beine nach oben geschwungen und nehmen Hüfte und Schultern mit, um die Kraft via Arme in den Stab zu übertragen.
Kopfüber Drehen und Strecken: Der Körper begibt sich in eine günstige Position, um die Biegung des Stabes auszunutzen.
Drehen: Eine Halbe Drehung um die Längsachse, bei der Lattenüberquerung in Anlaufrichtung «schauen».
Letzter Stoss: Letzter Stoss in die Vertikale, um die Geschwindigkeit zu erhöhen.
Überquerung und Fall: In der letzten Phase des Sprungs profitiert der Springer von der Geschwindigkeit, mit der er den Körper in die Höhe stossen kann. Im Moment der Lattenüberquerung wird der Stab losgelassen.



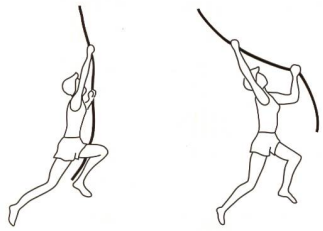
fliegen

Anlauf zeigen die Schultern in Laufrichtung, der hintere Arm ist gebeugt, der vordere nicht ganz gestreckt. Methodisch hat sich bewährt, den Sprung zuerst ohne Anlauf und stattdessen von einem erhöhten Absprungort auszuführen (z. B. Kasten, siehe auch Beitrag Kids-Cup, Seite 17). So können sich die Schülerinnen und Schüler voll und ganz der anspruchsvollen Flugphase widmen.
m

Kleine Stabakrobatik

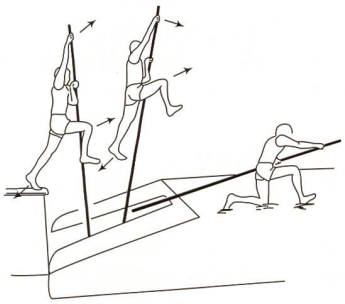
Gerade die turnerischen und akrobatischen Elemente, die mit dem Stab möglich wird, sollen im Sportunterricht ausprobiert werden können. Deshalb ist zuerst nicht ein möglichst optimaler Anlauf oder der Zeitpunkt des Einstechens wichtig. Vielmehr sollen zuerst viele motorische Erfahrungen, die sich an der Endform orientieren, gesammelt und schliesslich zusammengesetzt werden.

Das Aufwärmen sollte auf jeden Fall turnerische (Felgunterschwung, Felgaufschwung, das Rad auf verschiedenen Unterlagen) und leichtathletische Elemente (gerader Anlauf, Mehrfachsprünge), Stabilisationsübungen und Beweglichkeit umfassen.



Schwingen am Tau

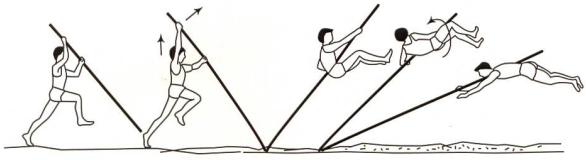
Was? Schwingen von Bank zu Bank (oder von Kasten zu Kasten).
Wie? Das Tau mit richtigem Griff halten (Rechtshänder mit der rechten Hand oben); mit den Armen ziehen und anheben der Beine.
Wozu? Die Haltearbeit von Armen und Rumpf erfahren; erleben des Fluggefühls.
Variante: Über eine in der Mitte gespannte Zauberschnur springen und auf einer grossen Matte landen.



Sprung vom Kasten

Was? Stabsprung in die Weite von einem Kasten mit Landung auf einer grossen Matte; dasselbe aber mit zwei Schritten Anlauf; dann mit halber Drehung.
Wie? Sich mit gestrecktem oberem Arm emporschwingen und sich so weit wie möglich abstossen. Den Griff am Stab bleibt bis zur Landung fest.
Wozu? Die Eigenschaften des Stabes kennen lernen.
Variante: Sprünge in die Höhe (mit einer Zauberschnur über der Matte).
Bemerkung: Um erste Erfahrungen zu erleichtern, kann die Lehrperson den Stab führen.

Foto: Keystone/EMPICS/Str



Mit kurzem Anlauf

Was? Den Stab einstecken und sich auf eine Matte oder in den Sand schwingen.
Wie? Den Stab so fassen, dass der obere Arm gestreckt ist; beschleunigen und in den Einstichkasten (oder den Sand) stecken. Beugen der Hüfte und hinaufschwingen mit den Beinen, um möglichst weit (oder hoch) zu springen; den Stab «überholen» und eine halbe Drehung vollführen, landen. Der Stab darf bis zum Schluss nicht losgelassen werden!
Wozu? Einen horizontalen Anlauf in die Vertikale umsetzen.
Bemerkung: Aktive oder passive Hilfestellung der Lehrperson. Den Stab schrittweise immer weiter oben fassen (Anfangshöhe: gestreckte Arme +10 cm).

Die Endform

Was? Springen nach einem Anlauf von sieben Schritten.
Wie? Beschleunigen, auf den letzten drei Schritten das Stabende nach oben über den Kopf nehmen. Den Stab in den Einstichkasten einstecken und das freie Knie gegen oben schwingen, worauf das Beugen des Beckens folgt. Eine halbe Drehung ausführen und mit den Armen den letzten Impuls geben, bevor der Stab losgelassen wird.
Wozu? Verknüpfen folgender Handlungen: Anlauf, Heben des Stabes, Einstich und Sprung.