

## Stabhochsprung – Bau einer Stabanlage in der Halle mit Sicherheitshinweisen

### Gut zu wissen



- Stabhoch ist nicht nur im Sand oder auf die Sprunganlage möglich, sondern auch in der Halle: zwei Weichbodenmatten quer hintereinander legen, Niedersprungmatten oben drauf (siehe Foto). Genügend Turnmatten rundherum als Absicherung platzieren. Darauf achten, dass die Matten nicht wegrutschen.
- Als Einstichhilfe im Sand eignen sich Velopneus (Visualisierung). In der Halle ein Kastenoberteil mit Matten abgedeckt, an das der Stab angesetzt wird (siehe Foto).
- Nicht alle Springer/innen brauchen einen eigenen Stab. Zwei bis drei kurze (drei bis vier Meter lange) Stäbe, die von Springer zu Springerin weiter gegeben werden, reichen aus.
- Anfänger sollen den Stab im Anlauf immer in der Hochhalte mit gestreckten Armen führen (Spitze zeigt nach unten).
- Je höher man springen will, desto höher muss man den Stab fassen und desto weiter entfernt muss man vom Einstichpunkt abspringen. Vorgehensweise: Nach jedem gelungenen Versuch den Stab eine Handbreite weiter oben fassen und Fusslänge für Fusslänge weiter hinten abspringen.
- Oft scheitert das Stabhochspringen an Schulen am fehlenden Material. Dabei sind für die Schulformen keine Wettkampfstäbe mit Biegeeigenschaften nötig. Ältere Modelle, starre Stäbe oder nach Brüchen zu Recht gesägte Stäbe genügen vollkommen. Der örtliche Leichtathletikverein hat sicherlich alte Stäbe, die er weitergeben kann.

### Sicher landen

- ▶ Damit die Anfänger/innen verletzungsfrei und ohne Angst Stabhoch springen können, sind ein paar wenige Massnahmen nötig:
  - Im Stabhochsprung braucht es Konzentration und Ruhe. Schüler/innen, die nicht bei der Sache sind, dürfen nicht springen.
  - Zuerst Vertrauen schaffen mit Sprüngen, die den Stab als Pendel nutzen und mehr in die Weite als in die Höhe gehen (ohne Schnur).
  - Mit Klebeband eine maximale Höhe (ca. auf drei Meter) an den Stäben markieren. Darüber darf der Stab nicht gefasst werden.
  - Der Stab darf auf keinen Fall mit der oberen Hand losgelassen werden. Wer los lässt, der fliegt, und zwar nach unten! Die obere Hand bleibt deshalb bis zur Landung am Stab.
  - Bei den ersten Versuchen mit Absicherung springen: Die Lehrperson oder Trainerin steht beim Einstichpunkt Hilfe und greift den Stab mit beiden Händen, um notfalls (bei ungenügendem Absprung) die Springer/innen in den Sand zu ziehen (Achtung: Auf Drehrichtung der Springer/innen achten).