



HOCHSPRUNG CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – der J-förmige Anlauf, ein aufrechter Absprung und die Bogenspannung, die dich sicher über die Latte trägt.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Mittel**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Sprungmatte	Hoch	Wettkampfmatten mind. 6 × 4 × 0,7 m groß – die Höhe ist Pflicht, kein Komfort-Extra.
Schuhe	Mittel	Normale Sprintspikes reichen am Anfang; Fersen-Spikes lohnen sich erst bei mehr Training.
Latte & Ständer	Mittel	Latte muss bei Kontakt leicht herunterfallen – klemmende Latten sind ein Verletzungsrisiko.

2. WETTKAMPFREGELEN

Wichtigkeit: **Mittel**

REGEL	WAS ZÄHLT
Drei Versuche pro Höhe	Drei Fehlversuche in Folge, egal bei welcher Höhenkombination, beenden den Wettkampf.
Passen	Unterbricht die Zählung nicht – bei zwei Fehlversuchen muss die nächste Höhe sofort sitzen.
Stechregeln	Bei Gleichstand zählen zuerst Fehlversuche bei der Höhe, danach im gesamten Wettkampf.

3. DER J-FÖRMIGE ANLAUF

Wichtigkeit: **Hoch**

ANLAUF & ABSPRUNG-VORBEREITUNG



Gerade beschleunigen: 4 bis 6 Schritte komplett gerade laufen und nur Tempo aufbauen, noch keine Kurve.



Die J-Curve laufen: Um eine unsichtbare Tonne herumlaufen – die Fliehkraft lässt den Oberkörper natürlich nach innen kippen.



Vorletzten Schritt verlängern: Bewusst etwas länger laufen, um die Hüfte abzusenken und das Absprungbein wie eine Feder zu laden.



Letzten Schritt flach setzen: Dorsalflektiert und aktiv aufsetzen, Oberkörper bleibt aufrecht – Einsteiger nutzen 6–8 Schritte, Weltklasse bis zu 13.

4. FEHLER ERKENNEN & SICHER LANDEN

Wichtigkeit: **Hoch**



Nie auf dem Nacken landen: Der gefährlichste Fehler, meist durch zu frühe Rotation – beim Absprung aufrecht bleiben, Rotation erst über der Latte einleiten.



Landeposition verinnerlichen: Auf oberem Rücken und Schultern landen, nie auf Kopf oder Nacken – das verteilt den Aufprall über eine große Fläche.



Wettkampf-Aufwärmen verlängern: Das Verletzungsrisiko ist im Wettkampf rund 2,6-mal höher als im Training – mehr Zeit einplanen, nicht weniger.



Gezielt aufwärmen: Oberschenkel, Sprunggelenk, Knie und Unterschenkel sind am häufigsten betroffen – genau dort ansetzen.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: AUFRECHT BLEIBEN BEIM ABSPRUNG

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Zu weit nach hinten lehnen im letzten Schritt zwingt den unteren Rücken, die Bremskräfte abzufangen – das kostet Absprunghöhe.

Tipp: Absprungfuß flach und aktiv setzen, leicht vor dem Körperschwerpunkt – den Boden greifen, nicht nur berühren. Hüfte strecken, Arme kraftvoll mitschwingen.

FAKTOR 2: ROTATION ERST IN DER LUFT

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Wer sich schon beim Absprung zur Latte lehnt, dreht zu früh und verliert Höhe – die Rotation beginnt erst nach dem Verlassen des Bodens.

Tipp: Kopf dreht zuerst rückwärts, Schultern folgen – der Bogen wird erst gespannt, wenn die Hüfte Lattenhöhe erreicht.

FAKTOR 3: IMMER NUR EINEN FEHLER KORRIGIEREN

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Die meisten Technikfehler hinterlassen eine sichtbare Signatur – die Stelle, an der die Latte fällt, verrät fast immer die Ursache.

Tipp: Latte fällt durch Po/Hüfte: Bogen isoliert ohne Latte üben. Latte fällt durch die Beine: Unterschenkel aktiv und schnell nachziehen üben.



PRO-TIPP: Üb den Bogen über der Latte separat, ganz ohne Anlauf: aus dem Stand rückwärts auf die Matte fallen und die Hüfte hochdrücken. Wer die Bogenspannung isoliert automatisiert, muss beim vollen Sprung nicht mehr darüber nachdenken.