



STABHOCHSPRUNG CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – warum Tempo vor Stab und Griff kommt, der Aufschwung als Kraftmotor und der Kasten als sensibelste Zone.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Mittel**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Stab-Tragfähigkeit	Hoch	Sinnvoller Start: rund 4,5 bis 9 kg über dem eigenen Körpergewicht – nie darunter springen.
Flex-Wert	Mittel	Misst Durchbiegung unter Prüfungsgewicht – vergleichbar nur innerhalb derselben Stab-Serie.
Vereinsausrüstung	Mittel	Eigener Stab lohnt sich erst nach Monaten/Jahren Training – anfangs die Vereinsausrüstung nutzen.

2. REGELN & HÖHENTAKTIK

Wichtigkeit: **Mittel**

REGEL	WAS ZÄHLT
Versuchsregel	Drei Versuche pro Höhe, Fehlversuche wandern beim Höhenwechsel mit – echte Taktik.
Abbruch-Recht	Anlauf darf vor dem Einstich jederzeit ohne Fehlversuch abgebrochen werden – schützt bei Wind.
Mehrere Stäbe	Topvaulter bringen Stäbe unterschiedlicher Härte mit und wählen nach Wind und Tagesform.

3. VOM DROP-IN ZUM ERSTEN SPRUNG

Wichtigkeit: **Hoch**

DEINE PROGRESSION

- Drop-in üben:** Stab aus dem Stand in den Kasten senken, ganz ohne Laufschrift – die Basis für den späteren Einstich.
- Kurzanlauf starten:** Drei Lefts, Griff auf Standhöhe plus 60 cm, Landung ohne Latte.
- Nur mit Freigabe steigern:** Anlauf und Griff wachsen nur nach Freigabe des Trainers, nie eigenmächtig.
- Erste Latte auflegen:** Bewusst als letzter Schritt der Progression – erst wenn der Ablauf ohne Latte zuverlässig sitzt.

4. SICHERHEIT: DER KASTEN IST DIE GEFAHRENZONE

Wichtigkeit: **Hoch**

- Kasten als sensibelste Zone:** Rund drei Viertel der schweren Verletzungen im Stabhochsprung stehen im Zusammenhang mit dem Einstichkasten.
- Landezone kennen:** Ziel ist immer die Mattenmitte, flach auf dem Rücken – nie Richtung Kasten oder Rand.
- Landetechnik bewusst üben:** Bei optimaler Landetechnik traten in einer Studie mit über 1.000 Athleten keine Verletzungen auf – Erfahrung schützt stärker als Polster.
- Anlage vor jedem Sprung prüfen:** Kasten, Ständer und Matte müssen Verbandsmaße erfüllen – moderne Landeflächen sind mindestens 6 × 6 m groß.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: ANLAUFTEMPO IST DER HAUPTTREIBER

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Anlaufgeschwindigkeit erklärt rund 67 % der Höhenunterschiede zwischen Weltklasse-Vaultern – mehr als Technik oder Kraft allein.

Tipp: Sprinttraining als eigenen Kernblock behandeln, nicht als Nebenprogramm: 6 % mehr Tempo bringen rund 13 % mehr nutzbare Energie im Einstich.

FAKTOR 2: AKTIV ENERGIE ZUFÜGEN IM AUFSCHWUNG

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Der Aufschwung überträgt die meiste Energie im ganzen Sprung, nicht der Absprung – die gespeicherte Stabenergie kommt nicht von allein zurück.

Tipp: Aktiv ziehen, schwingen und strecken statt passiv am Stab zu warten – erst die richtige Reihenfolge setzt Rohkraft in Höhe um.

FAKTOR 3: TEMPO, STAB UND GRIFF ALS SYSTEM

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Die drei Variablen hängen zusammen: Rund 7,6 cm höherer Griff fühlen sich wie 2,3 kg weicherer Stab an – nie isoliert verändern.

Tipp: Griff nach Tempo takten, Stabwechsel als Reaktion auf gestiegenes Tempo sehen – nie umgekehrt, und nie beides gleichzeitig ändern.



PRO-TIPP: Kauf dir keinen härteren Stab, bevor du nicht schneller anläufst – die Reihenfolge ist immer Tempo, dann Griff, dann Stab. Wer sie umdreht, kauft sich nur ein Sicherheitsrisiko statt Höhe.