

Stavhopp

Det unika med grenen stavhopp är just hjälpmedlet - staven.

Fram till början på 1960-talet användes bambu och stålstavar, men sedan kom glasfiberstavarna att ta över och skapa helt nya förutsättningar för grenen. Användandet av böjbara stavar möjliggjorde stora resultatförbättringar från 1960-talet. Världsrekordet var 1960 4.80 m och 25 år senare 1985 6,00 m.

De bättre resultaten med glasfiberstavarna beror på att de genom sin böjbarhet medger en högre fattningshöjd och ger en "katapulteffekt". Naturligtvis har också en förbättrad teknik och effektivare fysisk träning påverkat resultatutvecklingen.

Förutom nya stavmaterial har kvaliteten på anloppsbanorna och landningsbäddar av skumgummi bidragit till de höga hopphöjderna.

Stav kräver allsidigt tränade utövare. "Akrobatiska sprintertyper" eller "snabba, modiga gymnaster" bör lockas av stavhopp. Koordination och snabbhet är av central betydelse. "Psykisk tuffhet" erfordras - det krävs mycket mod att våga hoppa med höga fattningar (elithopparens fattningshöjd 4.70-5.10 eller t.o.m. mer). De böjbara stavarna ger möjlighet till en högre anloppshastighet, varför snabbhet hos hopparen blivit än viktigare. Den får dock inte skapas på bekostnad av en riktig teknik (i t.ex. stavisättningen). Nyckeln till toppresultaten ligger i att uppnå mycket hög ansatshastighet och att lagra rörelseenergi från anloppet i staven på ett sådant sätt att denna energi via katapultverkan kan utnyttjas optimalt för att lyfta hopparen upp över ribban.

Det är viktigt att börja tidigt med stavträning. Att lära sig behärska en rätt glasfiberteknik är en komplicerad process som kräver mångårig systematisk träning. I grundträningen finns många stavhoppssliknande förövningar och speciella teknikövningar som är lämpliga för såväl pojkar som flickor.

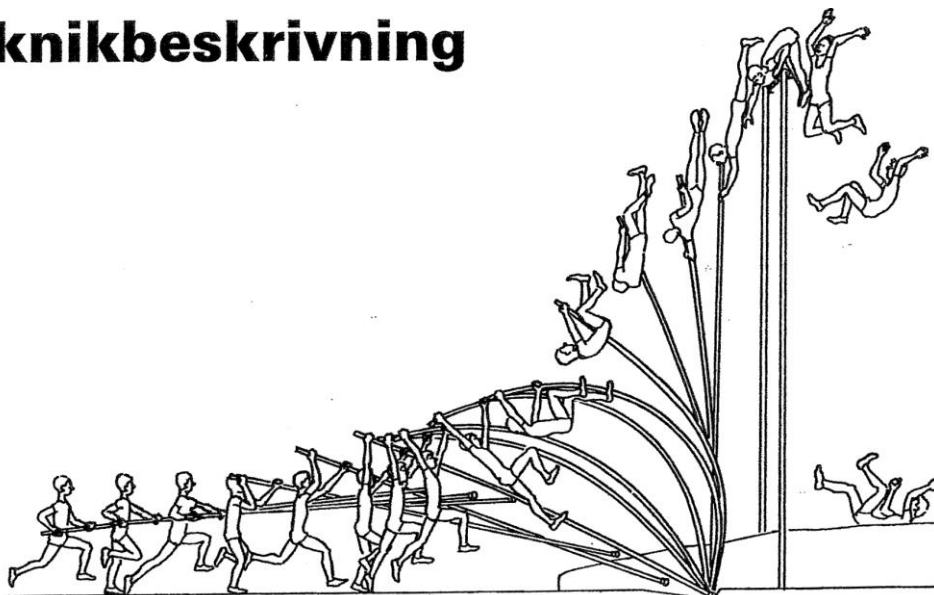
För att lära sig "rätt" teknik för resp. utvecklingsstadium och till slut komma fram till den färdiga glasfibertekniken krävs rätt anpassade stavar s.k. "övningsstavar". Valet av stavar är därför en väsentlig fråga och det finns flera specialister på området som kan ge råd och hjälp (ta kontakt med Svenska Friidrottsförbundet).

Stavhopp är en utmärkt inomhusgren. De flesta idrottshallar och gymnastiksalar har den utrustning som krävs för stavträning under grundträningsstadiet. För materiellproblem finns det ofta enkla lösningar (se t.ex. sidan 50).

Stavhopp kan tyckas vara en riskfylld gren, men om hänsyn tas till grenens säkerhetsfrågor (se säkerhetsåtgärder) behöver inga olyckor hända.

Teknikbeskrivning

Fig. 1



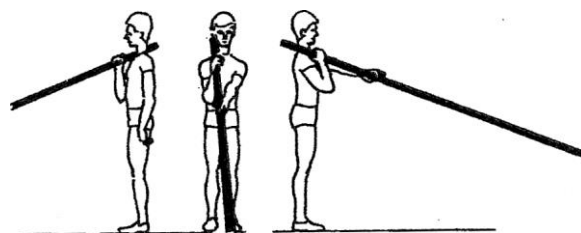
Anm. Beskrivning av tekniken har genomgående gjorts på en högerhoppare (staven passeras på höger sida).

Ett stavhopp indelas i följande faser

Anlopp – Stavisättning – Initialböj och Utsprång – Rotationsfas-
Kroppsutsträckning vändning och frånskjut – Ribbpassage och Landning

FATTNING AV STAVEN OCH STAVBÄRNING

Höger hand nära nyckelbenet och vänster arm rak. Detta ger ett lämpligt avstånd mellan händerna, 50-70 cm (se fig. 2). Främre handens fingrar och bakre handens tumme pekar åt höger. Ungefär räta vinklar i båda armbågslederna och handlederna är nästan raka (se fig. 3 och 4).

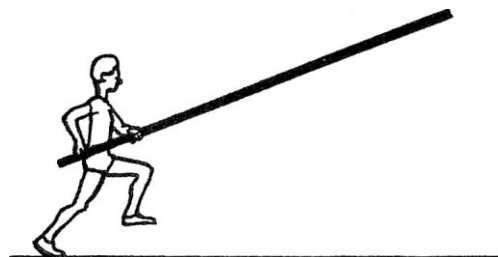


Stavspetsen pekar framåt (obetydlig vridning åt vänster, se fig. 3).

Fig. 3



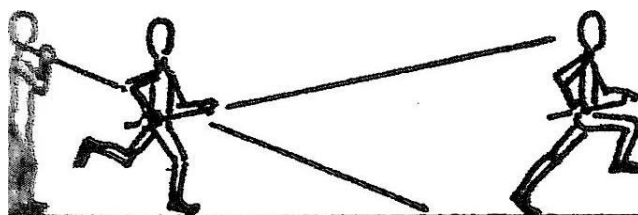
Staven bäres med spetsen uppåt, 30-45° vinkel mot vågplanet. Kroppshållningen skall vara avspänd. Höger hand är öppen och staven vilar i tummvecket (se fig. 4).



ANLOPPET

Starten av anloppet sker med några igångsättningssteg (rytmsteg) varefter hoppfoten träffar startmärket. Anloppet karakteriseras av rytm och avspänning och en upprest kroppshållning (något framåtlutad). Övriga kännetecken på en bra löpning är en väl framförd höft, ett högt knälyft och ett kraftfullt frånskjut.

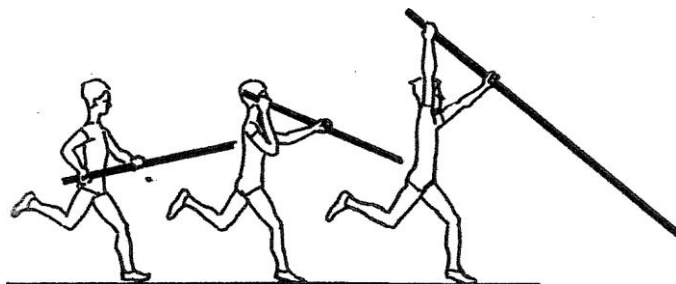
Det skall vara en jämn acceleration under hela loppet. Små armrörelser under löpningen följer löprytmen. Staven nästan stilla i förhållande till kroppen. Det är viktigt med precision i anloppet så att man träffar rätt på utsprångspunkten (se figur 7 nedan). En lämplig längd på anloppet är för grundträningsstadiet 10-14 steg. (Se figur 5)



STAVISÄTTNING

Stavisättningen påbörjas 2 1/2-3 steg innan utsprångspunkten. Strax innan vänster fot (bild 1, fig. 6) träffar anloppsbanan näst sista gången börjar staven föras framåt-uppåt, med minsta möjliga rörelser i sidled. Samtidigt tippas stavspetsen nedåt i riktning mot stavlådan. Höger arm och i synnerhet höger armbåge förs uppåt så nära kroppen som möjligt. Vid näst sista fotisättningen (bild 2, fig. 6) bör högra handen ligga i höjd med ögat och främre vänstra armen bör vara i det närmaste rak.

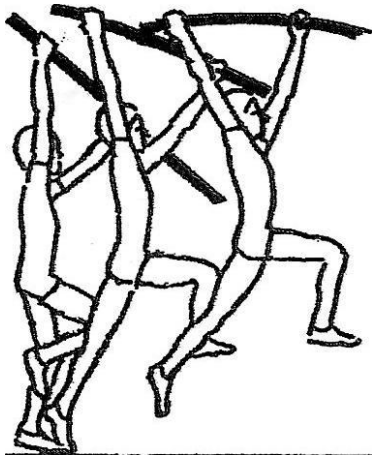
Från detta läge förs staven snabbt närmaste väg upp tills höger arm är rak. Även högra skuldran höjas så att hopparen når så högt som möjligt. Sista steget tas alltså med en aktiv stavrörelse framåt-uppåt med staven över huvudet. När stavspetsen träffar lådbotten skall båda armarna vara raka och spända. I detta läge skall högra handen vara rakt ovanför hoppfoten och båda handlederna skall vara i det närmaste raka under staven. (Se bild 3, fig. 6). Utsprångspunkten ligger rakt bakom stavlådan.



INBÖJNING OCH UTSPRÅNG

En böjning av staven medan hopparen alltjämt har markkontakt med hoppfoten eftersträvas (s.k. initialböj). Fotisättningen på utsprångspunkten skall vara aktiv. Höger knä drives vinklat kraftfullt framåt-uppåt, (genomspring). Ett högt KTP-läge och ingen amortisation eftersträvas. Överkroppen driver på framåt (sträckning genom hela kroppen) och hjälper armarna att böja staven, (rak högerarm och strävan till rak vänsterarm).

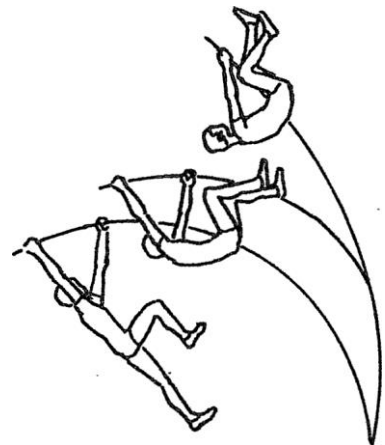
Det är viktigt att "genomspringet" inte förfuskas, samt att hopparen bibehåller split-läget efter att markkontakten upphört, (s.k. förspänning).



ROTATIONSFAS

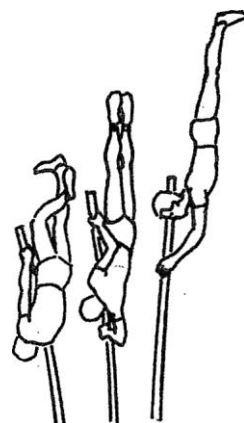
Genom det aktiva utsprånget och för-spänningen grundläggs rotationen bakåt. Rotationen bakåt inleds med en kraftig rak vänsterbenspendling varefter kroppen roterar snabbt främst kring skulderleden. Vänster ben bibehålles först rakt varefter gruppering sker och höften föres upp mot handfattningen (se fig. 8). Hela bakåtrotaioner sker mycket explosivt. Kroppspositionen med raka armar djupt under staven är viktig.

Kroppen rätas ut, varvid höften förs upp mot den övre handfattningen samtidigt som huvudet sänkes något.



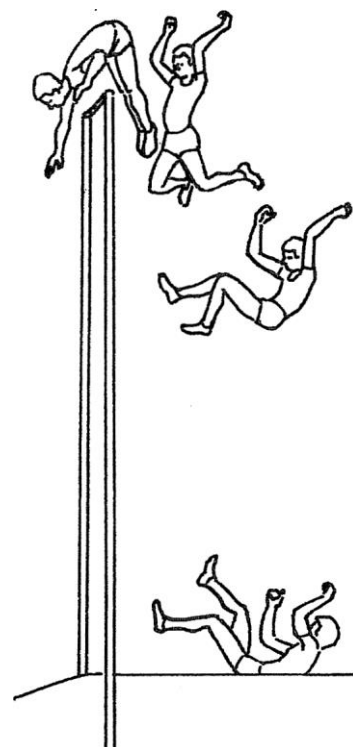
KROPPSUTSTRÄCKNING VÄNDNING OCH FRÅNSKJUT

Viktigt är att sträva mot lodrät kroppsuträkning, vilken omedelbart följs av ett explosivt armdrag med vändning. Höger arm, som varit rak tills armdraget påbörjats svarar för merparten av armdraget. Vändningen och frånskjutet från staven sker tämligen automatiskt om hoppet hittills är tekniskt väl genomfört.



RIBBPASAGE LANDNING

Benen sänkes (kraftig pikering av kroppen) när de passerat ribban för att undvika att rivning sker med bröstet eller armarna. Först när bröstet passerat ribban kastas armarna uppåt-bakåt, kroppen rätas ut och underbenen vikes bakåt. Landningen skall ske på ryggen. Genom att rätta ut kroppen häves bakåttrotationen så att hopparen inte landar på nacken (se fig. 10).



Metodiska anvisningar

En svårighet med stavhopp är att den slutliga tekniken inte kan tillämpas förrän hopparen har nått en viss nivå vad gäller anloppshastighet, styrka och koordinationsförmåga. Inte förrän hopparen lyckas böja staven börjar inlärandet av den egentliga glasfibertekniken.

Det gäller därför att använda olika tekniska och metodiska hjälpmedel samtidigt som de fysiska egenskaperna tränas, för att så snart som möjligt kunna hoppa med böjd stav. Man riskerar annars att felaktig teknik (t.ex. böjda armar vid stavisättningen) lärs in, vilket senare blir mycket svårt att arbeta bort.

En allt genomsyrande tanke i metodiken (det metodiska förloppet) är att stimulera nybörjarens intresse för stavhopp.

Nybörjaren måste först göra sig förtrogen med staven som hjälpmedel. Det sker med enkla häng- och pendelövningar med stav och lina. Tidigt börjar träningen med stavisättningen, vilket är en viktig fas i alla utvecklingsstadier. Alla senare tekniska moment bygger på en riktig stavisättning. Till en början tvingas nybörjaren att hoppa med rak stav. Detta till trots är det ändå viktigt att han gör de förberedelser som måste behärskas för att kunna hoppa med böjd stav: bred fattning, tidigt påbörjad stavisättning och markerat raka armar vid isättningen med kroppen rakt under staven.

Vid teknikträningen ska man alltid se till att hopparen landar säkert (se säkerhetsåtgärder).

Viktiga punkter för tränaren att beakta är:

att stavarna är lagom mjuka när glasfiberteknikens skolning inleds (se steg 5). Det gäller att tidigt komma in på hoppning med böjd stav.

att lämplig fattningsbredd på staven användes (50-70 cm).

att fattningshöjden för nybörjare bör vara 20-50 cm över "sträckhöjd"

(med staven i lådan) för att sedan höjas alltefter det att hoppförmågan förbättras.

att skola in precision i anloppslöpningen (med hjälp av start- och kontrollmärken).

att anloppet accelererar med höga knän och aktiv fotisättning.

att stavisättningen påbörjas tidigt, 2 1/2-3 steg före utsprånget.

att kroppsläget är högt och armarna är raka vid stavisättningen.

att hopparen lämnar marken från rätt punkt.

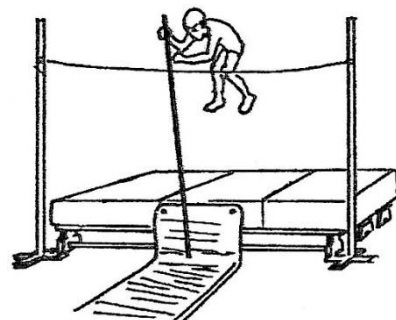
att hopparen verkligen fullföljer utsprånget ("genomspringet").

att armdraget inte påbörjas för tidigt. Rak högerarm under hela

rotationsfasen, tills höften nått övre handfattningen.

att staven hålls långt från kroppen under rotationsfasen

Exempel på provisorisk stavhoppställning



Säkerhetsåtgärder

För att minimera skaderisken och för att idrottsmannen inte ska vara hopprädd.

Stavar

Använd stavar som är anpassade till idrottsmannens kroppsvikt och förmåga (för mjuka stavar kan orsaka stavbrott)

Tejpa staven

Coachtape med klister ("venetianskt terpentin"), tejp med klistersidan utåt, eller isoleringsband ger bra grepp så att hopparen inte tappar taget. Särskilt viktigt vid regn. Tejpen tjänstgör också som fattningsmarkering.

Stavmottagare

Stavmottagare krävs så att inte staven faller mot ställningen eller till marken och skadas. Små jack i staven kan orsaka stavbrott.

Undvik för höga fattningar

Alltför hög fattning i förhållande till anloppshastighet och teknik kan leda till att hopparen faller tillbaka på banan och skadar sig eller tappar fattningen.

Passning

Passning krävs vid vissa övningar. Genom att ta tag i staven eller hopparen kan han hjälpas upp i bädden och undvika en riskfylld landning kring stavlådan. Passning är särskilt viktig vid vissa stavbövövningar.

Bädden

Bäddens delar får inte glida isär. Vid landning kan då svåra skador uppstå. Knyt ihop bäddelarna vid behov eller täck skarvarna med gymnastikmattor e.d. Bädden måste vara tillräckligt tjock så att inga genomslag sker, dock ej så hög att hopparen inte kan springa upp i den vid avbrutna hopp.

Bäddtungor

Bäddtungor, alt. skumgummimattor eller gymnastikmattor krävs för säker landning vid avbrutna hopp och för att underlätta löpningen upp i bädden vid avbrutna hopp.

Trolisnören"

(= gummiband) "Trollsnöre" är lämpligast vid nybörjarträning. Se till att hoppställningen står stadigt, så att den inte kan rasa ned i bädden och skada hopparen. Vanlig ribba kan nybörjaren lätt göra illa sig på.

Landa på rygg

Att landa på fötterna innebär risk för stukningar.

Spikskor

Spikskor behöver inte användas av nybörjare. Risk för att han river sig på spikarna (dubbarna).

Mot och sidvind och regn

Undvik att träna i kraftig motvind eller sidvind (speciellt från höger för högerhoppare och från vänster för vänsterhoppare).

Den metodiska stegordningen

Den metodiska stegringen under grundträningen bör ses som anvisningar för hur stavövningar kan användas vid träning av friidrotts- och stav-intresserade ungdomar (gäller även uppbyggnadsträningarna). Hur snabbt den enskilde idrottsmannen kan gå från steg till steg är naturligtvis individuellt.

De fyra första stegen ingår i grundstadiets kravprofil (riktvärde).

STEG 1 Fatta och hänga på staven

Nybjörjaren ska med enkla övningar vänja sig vid att hänga på staven med stavfattning, lita på dess bärkraft och bekanta sig med staven som hävstång.

STEG 2 Löpa med staven

Här lär sig hopparen att på ett avspänt och naturligt sätt löpa med staven rytmiskt (lika långa steg) för att senare möjliggöra utsprång från en given utsprångspunkt.

STEG 3 Sätta i staven

I detta steg uppövas anloppsprecisionen och säkerheten i stavisättningen. En tidig, hög stavisättning eftersträvas. Det riktiga rörelsemönstret övas redan från början. Grupperingsövningar används för att vänja hopparen att hänga i staven på raka armar med fötterna allt högre.

STEG 4 Hoppa med staven

För att stimulera intresset får nybjörjaren hoppa med s.k. övergångsteknik över ribba eller helst "trollsnöre". Hopparen ska lära sig vända och att släppa ifrån sig staven.

STEG 5 Böja staven

Med tillräckligt mjuk stav lär sig hopparen med hjälp av en korrekt glasfiberisättning att böja staven. Särskilda övningsstavar kan användas och ev. även andra hjälpmedel.

STEG 6 Hoppa med böjd stav

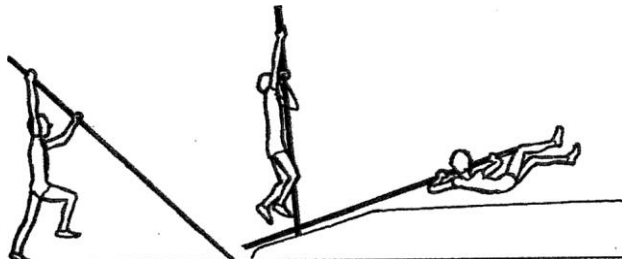
Här skall hopparen utveckla hoppvana med böjd stav. Kraven på kvalitet i de viktigaste momenten höjs: högre hastighet i anloppet, initialböj, aktivt "genomspring" och att axlarna ligger djupt under staven i rotationsfasen. De olika faserna skall bindas samman till en enhet.

STEG NR. 1 FATTA OCH HÄNGA PÅ STAVEN

MÅL: Att vänja sig vid att hänga på staven med rak övre arm och rätt stavfattning

Grundövning

Hänga på rak arm på staven efter primitiv stavisättning



Förövningar

Klätterövningar i lina (övn.1)
Pendelövningar i lina (övn.2-5)
Att fatta staven korrekt (se sid.2)

Speciella Teknikövningar

Stavisättningsövning (övn.28)
Hängövningar på staven

Betoning på

Att upphoppet sker med rätt fot
Att kunna styra rörelseriktningen framåt
Att hänga länge med övre armen rak

Metodiska anvisningar

Lämplig fattningshöjd markeras med tejp på staven
(20-50 cm över sträckhöjd med staven i lådan)

Pluggar till stavarna

Kroppen passerar staven på höger sida när höger hand fattat högst (och v.v.)

Landa på rygg i bädden

Stegring

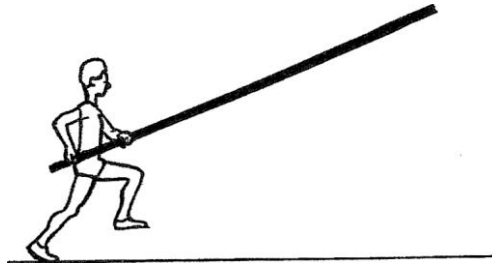
Successiv höjning av tejpmarkeringen
Något längre anlopp

STEG NR. 2 ALÖPA MED STAVEN

MÅL: Att med riktig stavbärning kunna springa ett kort rytmiskt anlopp

Grundövning

Löpa med staven 8-10 löpsteg



Förövningar

Löpkoordination (se sprint/häck)
Anloppsliknande övningar (övn.6)

Speciella teknikövningar

Skolning av anloppslöpning (övn.32)
Anloppslöpningar (övn.33-34)

Betoning på

Höga knän, aktiv fotisättning.

Accelererad rytmisk löpning.

Säkerhet att träffa utsprångspunkten.

Avspändhet i stavbärningen, utan onödiga stavrörelser.

Stavspetsen pekar uppåt, 30-45° över vågplanet och en aning åt sidan (vänster för högerhoppare).

Metodiska anvisningar

Märk ut start- och utsprångsmärken på löparbanan. OBS!

Kan utföras var som helst på löparbanan (se övn. 34).

Vid grundträning, helst varsin stav (vid brist på stavar kan ribbor användas).

Stegring

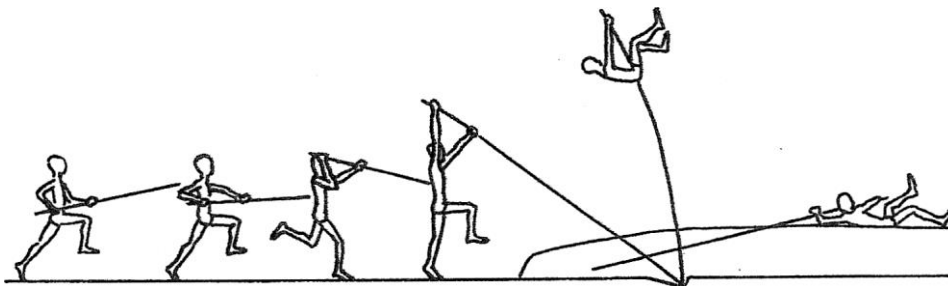
Ökade krav på hastighet och precision

STEG NR.3 SÄTTA STAVEN

MÅL: Att lära grunderna för en enkel stavisättning

Grundövning

Enkel stavisättning med gruppering (utan vändning)



Förövningar

Grupperingsövningar i redskap
(övn.7-11)

Speciella teknikövningar

Stavisättningsövningar (övn.35-36)
Anlopps- och stavisättningsövningar
(övn.37-38)

Betoning på

Börja stavisättningen tidigt 2 1/2-3 steg från utsprångspunkten

Vid stavisättningen förs höger hand kortaste vägen framåt-uppåt och passerar nära högra ögat vid näst sista fotisättningen.

Rätt utsprångspunkt (se sid 50!)

Hög stavisättning med sträckt högerarm rakt upp

Vänster arms tryck mot staven initieras i isättningsögonblicket.

Häng på rak högerarm (inget armtag)

Sträva efter att få' upp höften mot övre handfattningen

Metodiska anvisningar

Övning 36 och 42 övas flitigt. Var noga med rätt stavposition vid de tre sista fotisättningarna ("tretaktsmodellen")

Fattning av staven till en början ca 20-50 cm över sträckhöjd med staven i lådan.

Använd startmärke

Uppmärksamhet på att rätt hoppfot används Landa på ryggen (kontrollera bädden)

Passning lämplig för ovan hoppare

Stegring

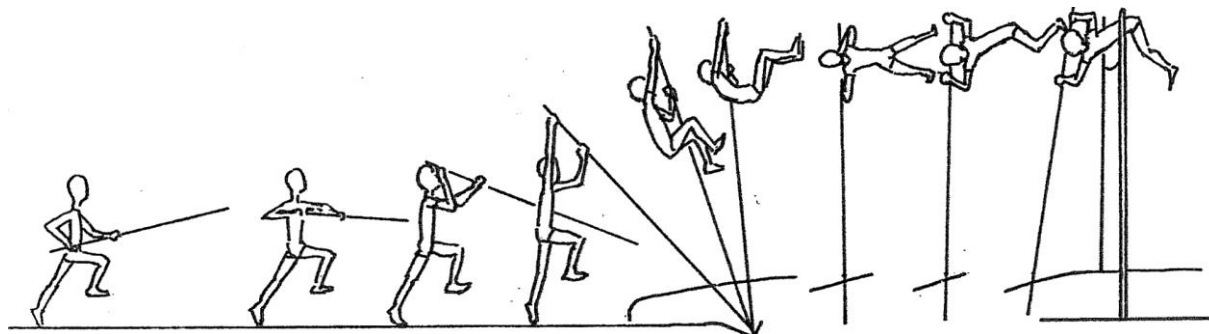
Högre anloppshastighet och högre fattningshöjd.

STEG NR.4 HOPPA MED STAV

Mål Att kunna hoppa över ribba (med s.k. övergångsteknik se Övning 50-56)

Grundövning

Hoppa över ribba eller trolldnre med vändning (gummiband)



Förövningar

Ribbpassage (övn.12)

Speciella teknikövningar

Vändningsövningar (övn.39)

Enkla stavhopsövningar (övn.38,40-42)

Betoning på

Lämplig fattningshöjd (10-30 cm över gummibandet)

Att hopparen använder startmärke och träffar utsprångspunkten

Avspänd stavbärning

Tidig, hög stavisättning

Inte för tidigt armdrag: Först upp med höften sen – armdrag

Inte för tidig vändning

Metodiska anvisningar

Anloppslängd 10-14 steg

Tejpmarkeringar på staven

Stavmottagare (så staven inte skadas)

Kontrollera att hoppställningen står stadigt (så att "trolldnret" inte river ned ställningen)

Låt nybörjaren pröva att hoppa så högt han kan

Stegring

Högre fattning och snabbare anlopp

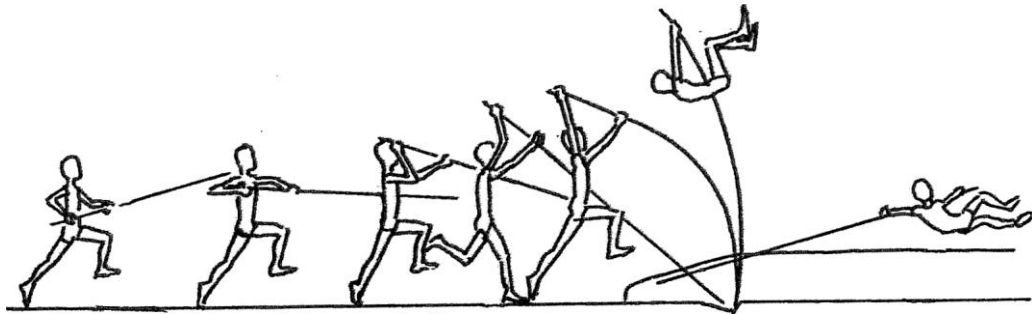
Allt högre hopp höjd

STEG NR. 5 BÖJA STAVEN

MÅL: Att göra en korrekt glasfiberisättning och erhålla böj på staven

Grundövning

Korrekt glasfiberisättning så att staven böjes efter ett anlopp på 10-14steg



Förövningar

Imitation av stavisättning (övn.13-15)
Styrkeövningar (övn.16-17)

Speciella teknikövningar

Styrkeövningar med stav (övn.43-44)
Stavisättningsövningar (övn.42,45-46)
Stavisättnings- och böjövningar med tekniska hjälpmedel (övn.47-49)

Betoning på

Acceleration med högt tyngdpunktsläge och höga knän under hela andoppet

Precision i anloppet, rätt utsprångspunkt

Tidig hög isättning, rak högerarm och strävan till rak vänsterarm som jämte bröstet trycker aktivt framåt-uppåt

Strävan efter en tidig böj ("initialböj") Aktiv fotisättning, fullfölj "genomspringet"

Metodiska anvisningar

"Tretaktsmodellen" (övn. 36 och 42) måste nu behärskas. Tränas ofta!

Använd lättböjliga övningsstavar

Att böja staven är det primära, hoppets fortsättning är här av underordnad betydelse

Tillräckligt hög fattning är en förutsättning för böj (stavböjningen underlättas av nedsänkt stavlåda eller "upphovsramp", övn. 47-48)

Bra landningsbädd med bäddtungor erfordras

Stegring

Högre anloppshastighet (längre anlopp)

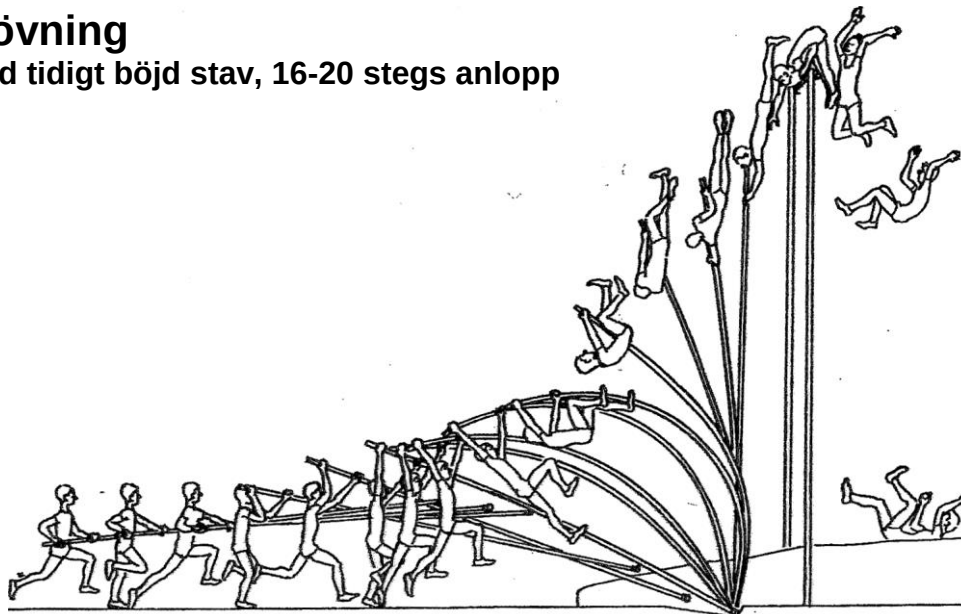
Högre fattningshöjd (hänger delvis samman med anloppshastigheten)

STEG NR. 6 HOPPA MED BÖJD STAV

MÅL: Att koordinera tekniken i de sex faserna till en helhet

Grundövning

Hopp med tidigt böjd stav, 16-20 stegs anlopp



Förövninga

Pendlingsövningar i ringar och lina (övn.18-19)
Pendlingsövningar i räck (övn.20-24)
Övningar i dragapparat (övn.25-27)

Speciella teknikövningar

Vändningsövning (övn.50)
Böjövningar (övn.51-54)
Stavhopp över ribba (övn.55)

Betoning på

Så hög fattning som möjligt •

Optimal anloppshastighet

Splitposition efter "genomspringet" (alstra spänning)

Snabb rak "vänsterpendel" i rotationsfasens inledning

Raka armar med axlarna djupt under staven i rotationsfasen

Upp med höften mot övre handfattningen före armdraget

Metodiska anvisningar

Kontrollmärke skall användas i anloppet

Viktigt med rätt styvhet på staven

"Klister" bör användas

Uppsök bästa möjliga yttre förhållanden

Stegring

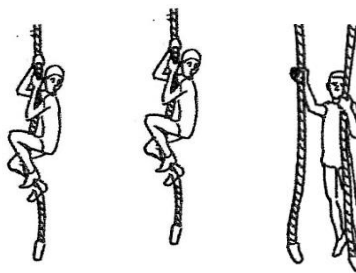
Högre anloppshastighet och högre fattning

Förövningar

1. Klättra i lina med ben hjälp

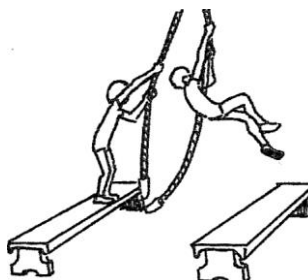
- med enbart armar
- med armarna i två linor

Alterneras med varianter av armhävningar i lina.



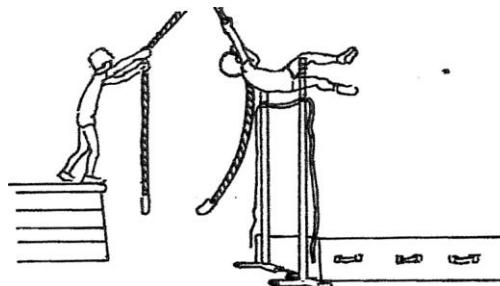
2. Pendla i lina med rak övre arm

- från bänk till bänk
- från plint till plint
- d:o med vändning



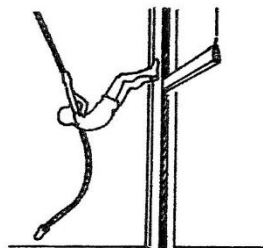
3. Pendling i lina från plint till hoppbädd

över gummiband (trollsnöre)
OBS. gör gärna knut på linan så
hopparen inte trasslar in sig i linändan.

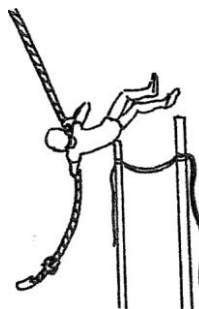


4. Pendling i lina

- sparka mot allt högre bom



5. Stavhopp med lina över trollsnöre

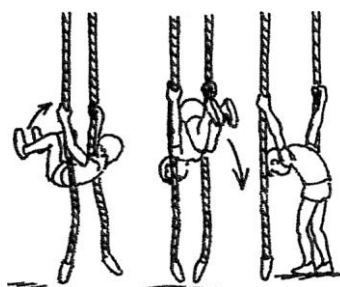


6. Anloppssliknande löpning utan stav
(händerna i stavbärningsposition)

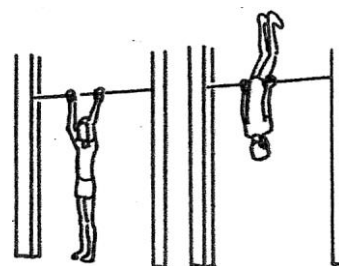
-acceleration 20 m

- d:o samt träffa märke med utsprångsfoten
efter c:a 20 m (använd även startmärke)

7. Flå Katt i två linor

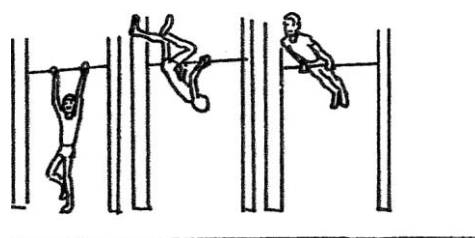


8. Stående dubbel benpendling till lodhängande
med höfterna mot handfattningen i bom och räck



9. Överslag i bom och räck

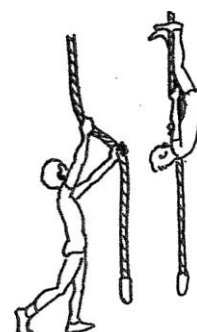
- allt högre höjd på redskapet



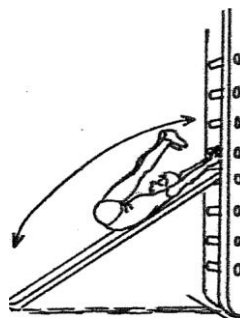
10. Stående fatta lina med stavfattning:
uppgång, framåt-uppåt med fötterna så högt
som möjligt (till stup-hängande)

- med lina

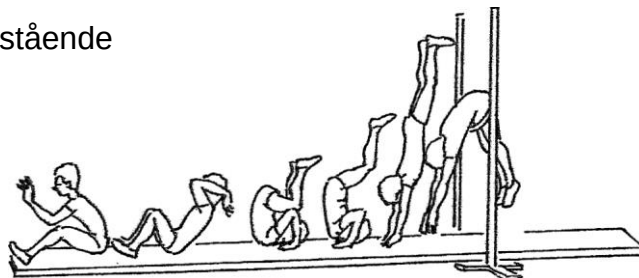
- d:o åtföljt av klättring uppåt med huvudet nedåt



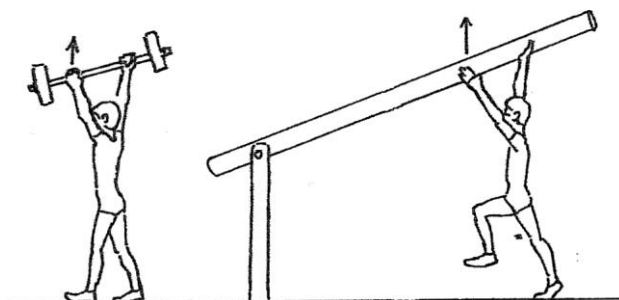
11. Benuppdragning mot ribbstol på lutande bänk
 - bänken allt högre på ribbstolen



2. Kullerbytta bakåt, via handstående till stående
 - på matta
 - på matta över "trollsnöre"
 - på matta över ribba



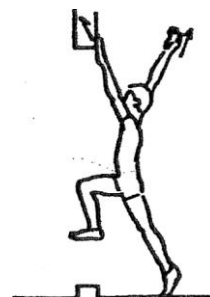
13. Imitationsövning av stavisättning
 med skivstång eller trästock
 - rak högerarm - upprepa tryck-
 ningarna med vänsterarmen
 (Skivstången/stocken greppas med
 stavhoppsfattning i gång-stående)



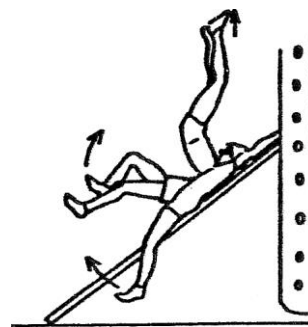
14. Isättningsimitation i dörrpost
 -rak högerarm trycker mot dörrposten, även högra
 skuldran höjes, vänster arm "trycker" framåt — uppåt,
 utsprångsfoten bakom tröskeln.(övar känslan av hög
 isättning och känslan vid "genomspring")



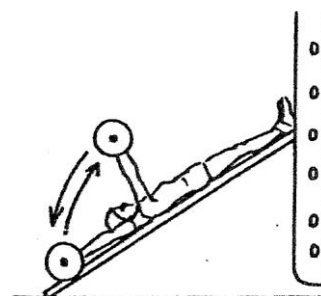
15. Isättningsimitation i dörrpost
 - rak vänsterarm trycker mot dörrposten,
 upphoppsfoten ca 1/2 m bakom tröskeln
 (övar känslan för initialböj med tryck genom
 kroppen från utsprångsfoten till vänstra handen)



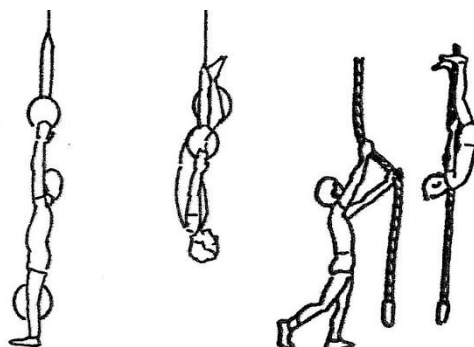
16. Stavhoppssgruppering med höftuträtning
- allt högre lutning på bänken
 - fötterna sparkas rakt upp
 - stavhoppssfattning och raka armar
 - höger knä ledande under grupperingen



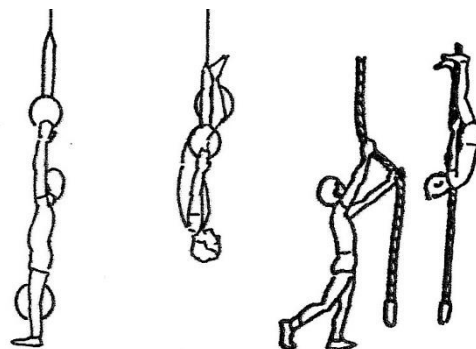
17. Pullovers med raka armar
- skivstång med låg vikt
 - belastningen varieras genom skivstångens vikt och bänkens lutning



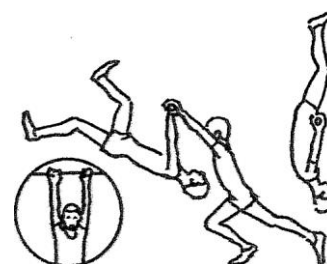
18. Uppendling i ringar via kippställning till stuphängande
- ringarna i sträckhöjd



19. Uppendling i ringar eller lina direkt till stuphängande
- övningen kan försvåras med en medicinboll mellan fötterna



20. Pendlingsövning i räck
- räcket i hänghöjd
 - stavfattning med raka armar
 - pendlande uppgång i splitläge (med höften väl framförd) till stuphängande
 - inleds med kraftfull djup vänsterbenspendling



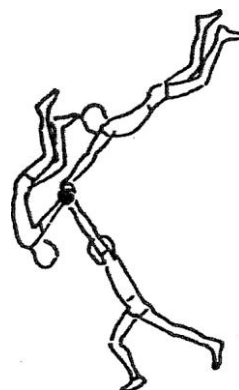
21. Pendelövningar i räck

- stavfattning med raka armar
- pendlande uppgång till stup-hängande från lodhängande i split-läge.
- Höften ledande vid uppgången



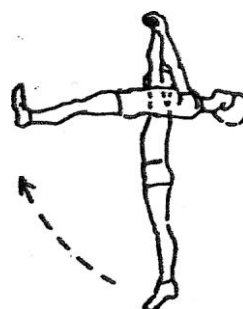
22. Pendlingsövningar i räck

- grundutförande som i övn. 20
- överslag — bröstet vidrör ej räcket



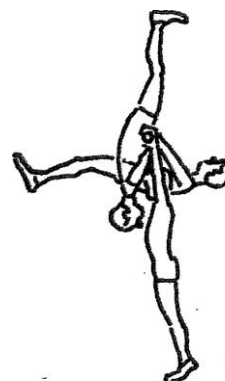
23. Hängande i räck

- armdrag på raka armar så att kroppen når vågplanet



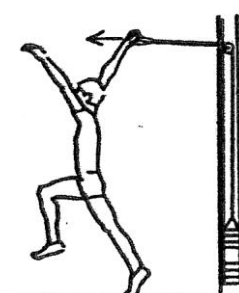
24. Hängande i räck

- utförande som i övn 23, fast till stuphängande
- höften skall vara ledande



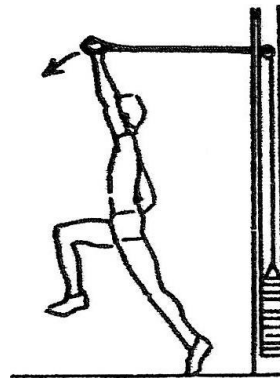
25. Övning i dragapparat

- stående i utsprångsposition
- rak höger arm drar framåt
- (den vänstra armen rakt ut i luften)



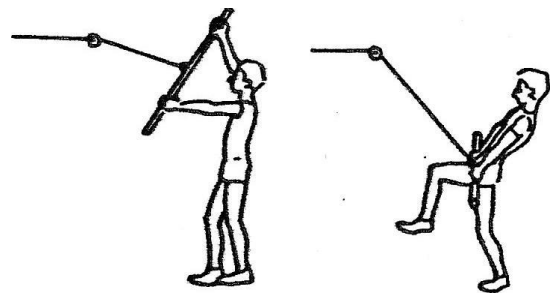
26. Övning i dragapparat

- stående i utsprångsposition,
- rak vänster arm drar framåt-nedåt
- (höger arm vid sidan av kroppen)



27. Övning i dragapparat

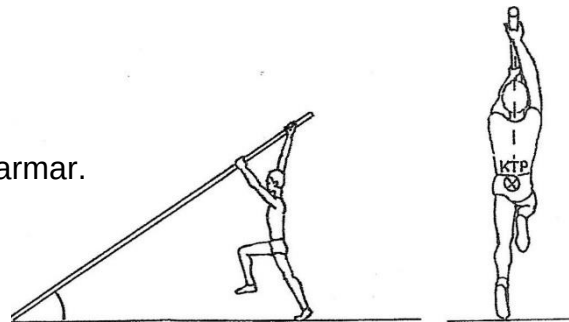
- fatta järnstången med stavfattning
- armdrag mot höften med raka armar
- (Kan även utföras liggande)



Speciella teknikövningar

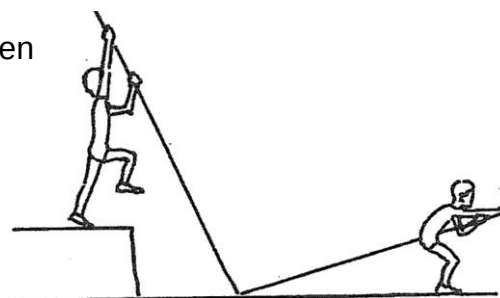
28. Förenklad isättningsövning

- Stående med höger knä lyft och raka armar. Stavspetsen mot anloppsbanan



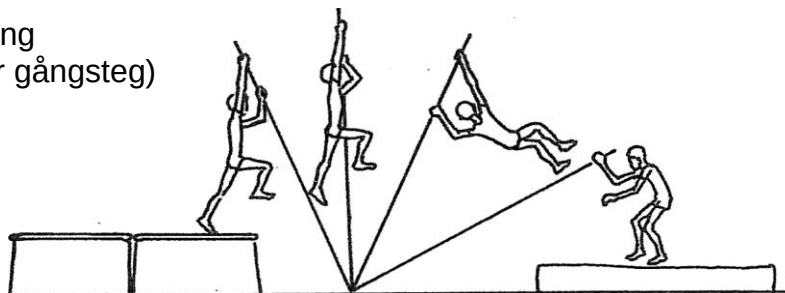
29. Nedhopp från upphöjning med häng på staven

- från bädd eller plint
- högerhoppare landar till höger om staven



30. Hänga på staven

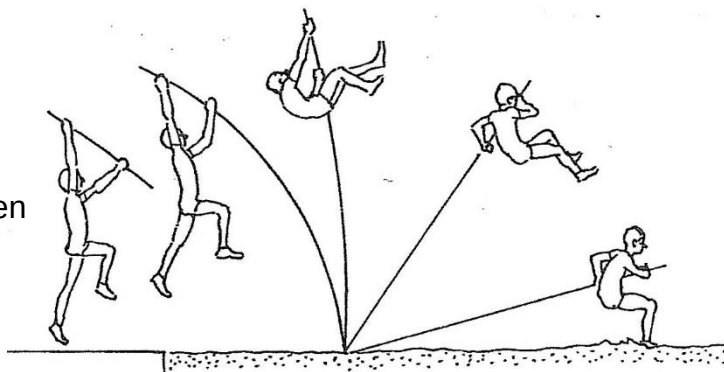
- nedhopp från upphöjning (från plintar efter ett par gångsteg)
- med vändning



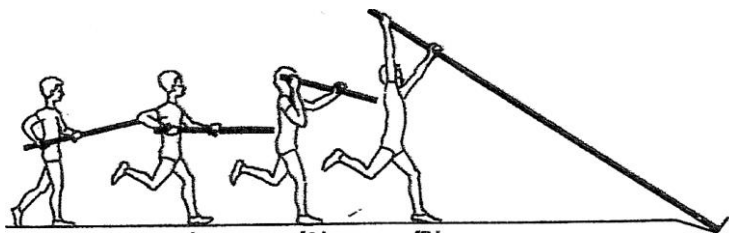
31. Stavlängdhopp (utan vändning)

- på långmatta
- i längdhoppsgrop

OBS: Rak övre arm tills kroppen pendlat väl förbi staven.

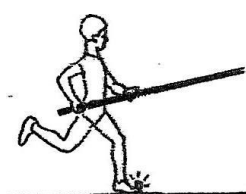
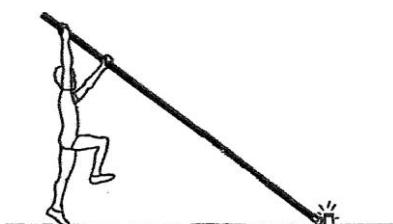


36. Isättningsövningar med tre gång-
steg ("tretaktsmodellen")



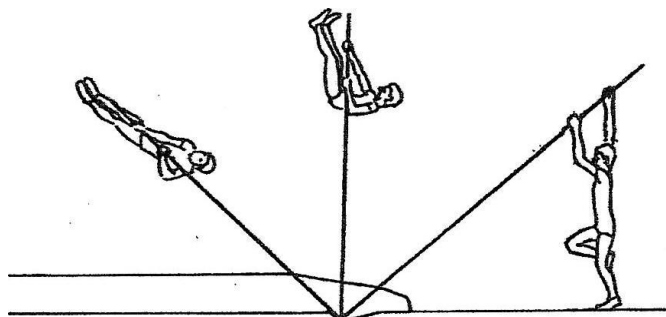
37. Anlopps och isättningsövning (c:a 20 m)

- träffa märke (t.ex. handduk med utsprångsfoten)
 - träffa märke med stavspetsen (markerat utsprång)
- (Stavspetsen sänkes några steg innan isättningen mot märket)



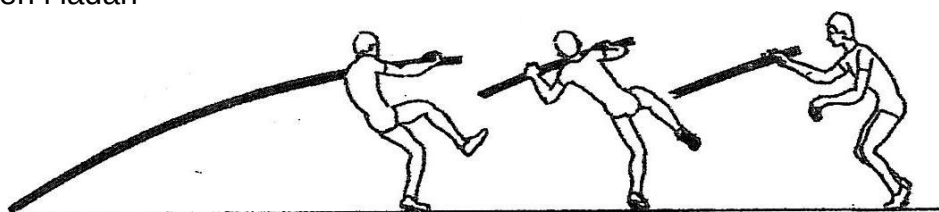
38. Grupperingsövningar med stav
(Utveckling av grundövning steg 1)

- fötterna mot övre handfattningen



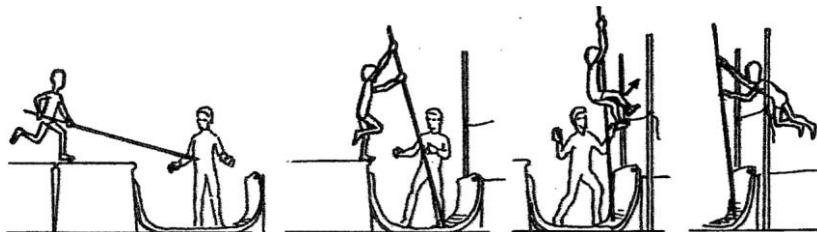
39. Vändningsövningar

- staven mot vägg eller i hörna
- staven i lådan

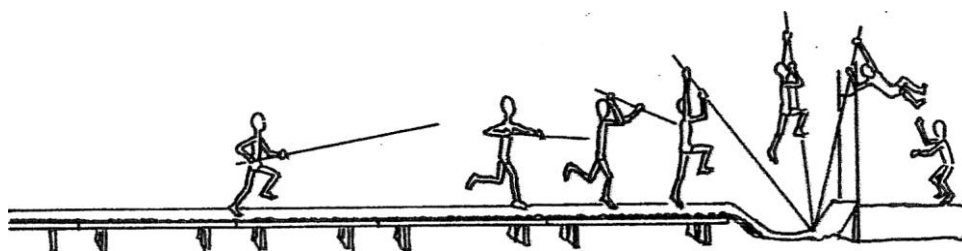


40. Stavhopp från plintar över "trollsnöre"

-böjd gymnastikmatta kan användas när låda saknas en medhjälpare passar



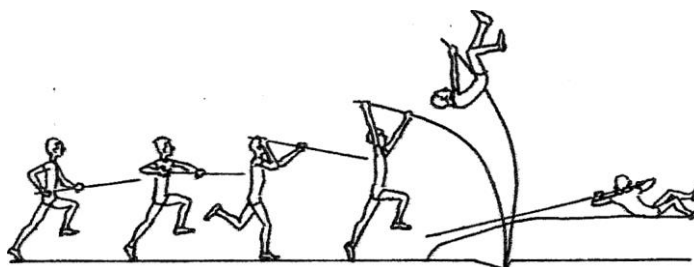
41. Stavhopp, med anlopp på gymnastikbänkar i dubbla rader, över "trollsnöre" (långmatta på bänkarna)



42. Anlopp (10-15 m) med isättning i lådan — gruppering — landning på rygg ("tretaktsmodellen med anlopp") (Utveckling av grundöv. steg 1)

-höften högt mot övre handfattningen

(Ev. med medhjälpare som tar tag i staven och hjälper hopparen in i bädden)

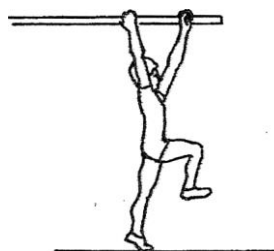


43. Staven bäres på raka armar med stavspetsen bakåt

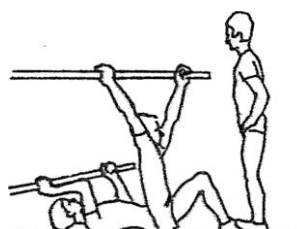
-gång

-gång med markerat utsprång

(Övar känslan av hög isättning)



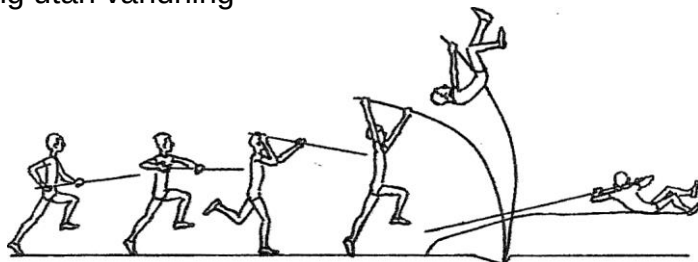
44. Sit-ups med staven på raka armar



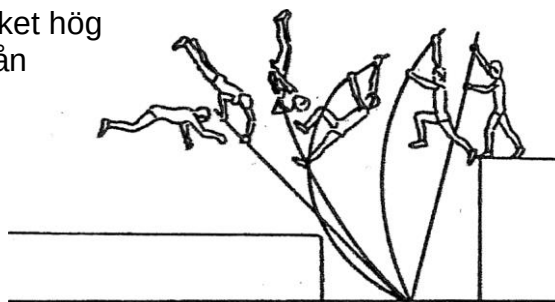
50. Vändningsövning med hög fattning och satsning på att staven böjer sig



51. Stavhopp med böj och höften upp mot övre handfattningen, landning utan vändning

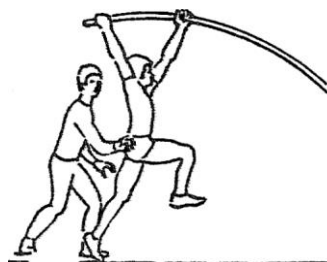


52. Uppendling med böj med mycket hög fattning och vändning. Start från stående på hög avsats



53. Stavhopp med böj med spark mot högt placerad

54. Stavhopp med böj
- medhjälpare skjuter på med snabb "dask" i ändan med ena handen efter utsprånget



55. Stavhopp över ribba med optimal ansats

- allt styvare stavar
- allt högre fattning
- allt längre ansats (upp till 30-40 m)

Teknisk kravprofil för grund stadiet

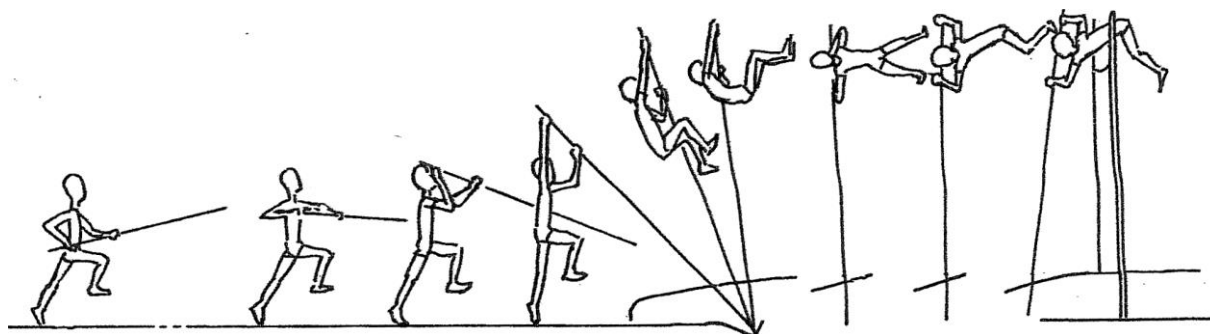
Vid slutet av grundträningen ska hopparen behärska att hoppa över ribba eller "trollsnöre" med övergångsteknik.

Anloppet består av 10-14 löpsteg från ett startmärke. Anloppets exakthet är väsentlig för att träffa rätt vid stavisättningen. En viss säkerhet i stavisättningen ska uppnås.

Många grundläggande gymnastik- och styrkeövningar skall behärskas.

De tekniska kraven koncentreras på följande moment:

- ett anlopp med avspänd kroppshållning och med en jämn acceleration
- en tidig, hög stavisättning med rak högerarm
- höften ska komma upp till den övre handfattningen utan armdrag
inte för tidig vändning
- hopphöjderna ligger på ungefär samma nivå (höjd) som handfattningen



ÖVERGÅNGSTEKNIK

Korrigeringsöversikt

Korrigeringsöversikten avser genomgående högerhoppare.

Fel

Åtgärd

STAVFATTNING OCH STAVBÄRNING

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">– för bred eller för smal stavfattning– spänd stavbärning– stavspetsen för högt eller för lågt | <ul style="list-style-type: none">– avstånd mellan händerna 50–70 cm– slappna av i händer och skuldror– 30–45° lutning mot horisontalplanet |
|--|---|

ANLOPP

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">– för hög eller för låg stavfattning.– för långsam (dålig steglängd och/eller stegfrekvens)– orytmisk löpning– dålig acceleration– "sittande" löpning, se fig. 1– dåligt knälyft– dålig precision i anloppet– bromsande fotisättning | <ul style="list-style-type: none">– anpassas till anloppshastighet och hoppförmåga– löpkoordination och löpteknik– löpkoordination med och utan stav– frekvensökning mot slutet av anloppet– löpkoordination, höften väl framförd– löpkoordination– förbättring av styrkan– anloppsskolning– kontrollmärken– aktiv fotisättning |
|---|--|



Fig. 1

STAVISÄTTNING

- för låg kroppsposition, se fig. 2
- för sen eller för tidig stavisättning
- sned stavisättning, se fig. 3
- böjda armar och handleder (när stavspetsen träffar lådbotten)

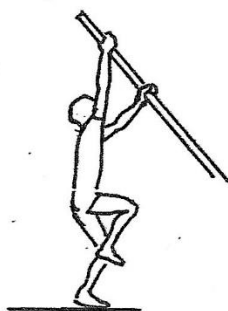


Fig. 2



Fig. 3

- uppsträckt kroppshållning
- högt tyngdpunktsläge
- kontrollmärke 2 1/2–3 steg innan utsprång. Medhjälpare varslar.
- staven rakt ovanför utsprångsfoten
- utsprånget sker rakt bakom stavlådan
- snabb armsträckning med tumgreppen rakt under staven
- staven förs framåt-uppåt
- tidigare isättning

INITIALBÖJ OCH UTSPRÅNG

- bromsande fotisättning (s.k. "stämpling")
- utsprånget sker för nära (se fig. 4) eller för långt ifrån stavlådan
- utsprånget sker för tidigt
- böjd högerarm
- böjd vänsterarm, se fig. 4 och 6
- bröstet för långt bak, se fig. 5
- "genomspringet" fullföljs ej, se fig. 7

- aktiv "gripande" fotisättning mer uppifrån
- mer driv i steget
- upprätt överkroppshållning
- utsprångspunkten rakt under höger hand (något närmare lådan vid initialböj)
- skall ske när staven träffar lådbotten
- sträckt högerarm, rakt upp
- tryck hårdare med vänsterarmen vinkelrätt mot staven
- mjukare stav eller högre fattning
- även bröstet tryckes framåt-uppåt
- fullständigt frånskjut i utsprånget

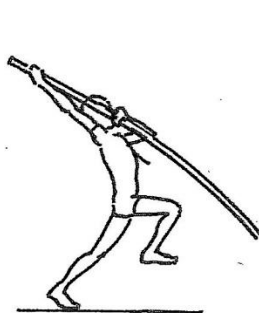


Fig. 4

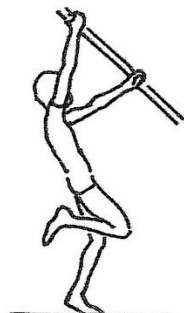


Fig. 5

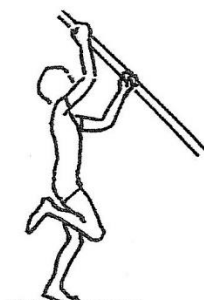


Fig. 6

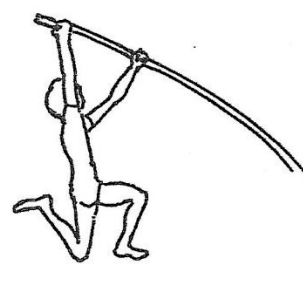


Fig. 7

ROTATIONSFAS

- för lågt höger knä, se fig. 8
- för tidig tillbakagång med axlarna
- för långsam uppendling av vänster ben, se fig. 8
- kroppen släpps in för nära staven (se fig. 9)
- höften förs inte upp tillräckligt snabbt och högt, se fig. 10

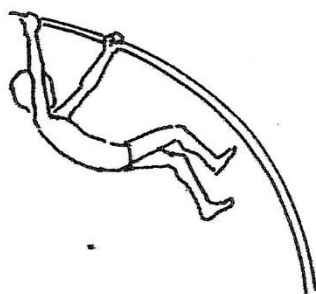


Fig. 8



Fig. 9



Fig. 10

- högre knälyft i anloppet
- aktivare sista fotisättning
- fullfölj "genomspringet" och behåll splitläget
- fullfölj "genomspringet", aktivare "vänsterpendel"
- raka armar
- rotera kring skulderpartiet med axlarna djupt under staven
- snabbare "vänsterpendel"
- bättre "genomspring"
- gruppera kraftigt i fasens slutskede
- höften ska sträva upp mot handfattningen

KROPPSUTRÄTNING, VÄNDNING OCH FRÅNSKJUT

- höften kommer ej upp tillräckligt snabbt och högt se fig. 11

- för tidigt armdrag
- höften upp mot övre handfattningen innan armdraget inleds
- sänk huvud och axlar när höften trycks upp

RIBBPASSAGE

- för tidig vändning
- snett hopp, se fig. 11
- max. höjden nås för sent (bakom ribban)
- max. höjden nås för tidigt (framför ribban)
- rivning med armarna

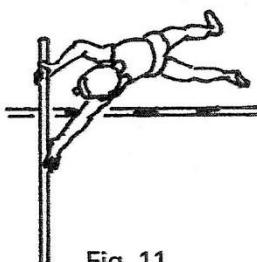


Fig. 11

- vändningen inleds först när höften nått handfattningen
- se sned stavisättning (sid 27)
- för tidig vändning
- hoppställningen för nära
- hårdare stav
- högre fattning
- hoppställningen för långt ifrån
- mjukare stav
- lägre fattning
- sänk benen efter ribbpassagen

LANDNING

- landning på fötterna

- dra upp benen och landa på ryggen