

Inhalt

Vorwort	7
Zu diesem Buch	8
Die Geschichte des Hochsprungs	10
Hochsprung vor der Neuzeit	10
Weit-Hochsprung	10
Der Hocksprung: die erste durchdachte Technik	11
Zur Ökonomie der Hochsprungtechniken	12
Der Schersprung	14
Der Rollsprung	14
Der Straddle oder Wälzer	15
Dick Fosbury – Begründer der neuen Hochsprungära	18
Der Flop im Vergleich zu anderen Hochsprungtechniken	18
Die Bedeutung der alten Techniken für den modernen Hochsprung	19
Zur Diskussion neuer Techniküberlegungen im Hochsprung	20
Der Hochsprung im Schüleralter/ Grundlagentraining	22
Der Hochsprung im Schülertraining	22
Methodik für das Erlernen des Flops	23
Technikbeschreibung für den Flopanfänger	28
Was man beim Schüler-Hochsprung nicht erwarten kann	30
Anfängerfehler und ihre Korrektur	31
Das Training im Schüleralter	35
Die Technik des jugendlichen Hochspringers	39
Vorbemerkungen	39
Die Jugend – Zeit vielfachen Umbruchs	39
Zur technischen Vervollkommenung im Jugendarter	40
Technikbeschreibung	40
Fehler in der Floptechnik	49
Techniktraining	54
Das Training zentraler Technikelemente	56

Das Training der konditionellen Grundlagen

Ausdauer	62
Beweglichkeit und Gymnastik	62
Rumpfkrafttraining	63
Sprint- und Lauftraining	72
Sprungkrafttraining	74
Beinkrafttraining	80
Kniebeugen	82

Trainingspläne für jugendliche Hochspringer

Die komplexe Trainingsplanung	89
Die Periodisierung als Mittel der Leistungssteuerung	90
Die Übergangsperiode	92
Die allgemeine Vorbereitungsperiode (aVP)	93
Die spezielle Vorbereitungsperiode (sVP)	97
Die Wettkampfperiode (WP)	98
Trainingspläne für verschiedene Altersstufen	99

Der Hochsprung der Spitzenkönner

Die Technik der Weltbesten	106
Tendenzen im Erwachsenentraining	114
Spitzenathleten trainieren mehr und anders	115
Ausgewählte Inhalte des Hochleistungstrainings	116
Empfehlungen für das Hochleistungstraining	118

Der Hochspringer im Wettkampf

Wie den Wettkampfstress bewältigen?	122
Drei Wettkampfarten	122
Das Anreizen	123
Zum Wettkampfverhalten	124

Die Stars der deutschen Hochsprungszene

Männer	129
Frauen	135
Die Meistermacher	138

Statistik

141

Literatur

143