

# Inhalt

<b>Vorwort</b>		7
<b>Zu diesem Buch</b>		8
<b>Die Geschichte des Hochsprungs</b>	Hochsprung vor der Neuzeit	10
	Weit-Hochsprung	10
	Der Hocksprung: die erste durchdachte Technik	11
	Zur Ökonomie der Hochsprungstechniken	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 Hochsprungstechniken	18
	Die Bedeutung der alten Techniken für den modernen Hochsprung	19
	Zur Diskussion neuer Techniküberlegungen im Hochsprung	20
<b>Der Hochsprung im Schüleralter/Grundlagentraining</b>	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
<b>Die Technik des jugendlichen Hochspringers</b>	Vorbemerkungen	39
	Die Jugend – Zeit vielfachen Umbruchs	39
	Zur technischen Vervollkommnung im Jugendalter	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 Wettkampffarten .....	122
Das Anreizen .....	123
Zum Wettkampfverhalten .....	124

---

## **Die Stars der deutschen Hochsprungszone**

Männer .....	129
Frauen .....	135
Die Meistermacher .....	138

---

## **Statistik**

141

---

## **Literatur**

143

---