

SCP Stabies



Anlauf



| Beurteilungskriterien | Technikkriterien | Typische Fehler | Mögliche Korrekturen |
|--------------------------------|--|--|--|
| Stabfassung / Stabhaltung | -Linker Arm / Hand unterhalb vom Stab, -rechter Arm gebeugt, Hand in Hüftnähe | -Flatternder linker Ellenbogen, störende Bewegung d. Stabes, rechter Arm gestreckt | - Greife den Stab so breit wie du beim Turnen am Reck greifst! Greife möglichst schulterbreit! -Der Stab liegt auf der linken Hand wie auf einer Stütze! |
| Beginn der Laufbewegung | -kontrollierter Drucklauf aus der Schrittstellung | -Anhopsen / Auftakt nach Möglichkeit vermeiden | -Beginne deinen Anlauf ruhig durch Druck aus dem vorderen Bein! |
| Lauftechnik / Laufgestaltung | -aktives Greifen, aufrechter stabiler Rumpf, Hüftstreckung, Treffen d. Körperschwerpunktes -Gleichgewicht Stab / Springer | - Sitzen, Rücklage, Vorlage -Stab-Springer Einheit nicht im Gleichgewicht | -Setze den Fuß aktiv über die Ferse unter deiner Hüfte auf! -Halte die Hüfte so hoch wie möglich und stets über den Knien! |
| Senken des Stabes (Einteilung) | -Nutzung der Hebeleffekte für den Einstich -Stab rotiert auf den letzten 6 Anlaufschritten in den Einstichkasten, linke Hand ist der Drehpunkt | -Senken nicht anlaufadäquat | -Lass die Stabspitze ohne sie auszubremsten direkt in den Einstichkasten fallen! -Wenn du die linke Hand dabei nicht absenkst, wird die rechte Hand automatisch noch oben „gerissen“! - Schiebe deine linke Hand nicht vor! |
| Rhythmus | -kontinuierliche Steigerung in Frequenz und Schrittlänge bis zur Einstichphase | -gesprungene / gezogene Schritte Abbremsen auf den letzten Schritten | -Vergleiche deinen Anlauf mit einer Lawine – fange ruhig an, werde immer stärker und schneller und entfalte am Ende deine volle Kraft! |

SCP Stabies



Einstichbewegung & Absprungvorbereitung



| Beurteilungskriterien | Technikkriterien | Typische Fehler | Mögliche Korrekturen |
|--|---|---|---|
| Timing | -3- Schritt – Einstich -Armbewegung entsprechend Bodenkontakt (l.r.l.) | -zu früh für Impulseinstich aus der Bewegung -zu spät um Absprung vorzubereiten | -Beginne mit den Armen frühzeitig und bewege sie ohne Pause schnell nach oben! - Strecke deinen rechten Arm bevor dein linkes Bein den Boden berührt und du den Widerstand des Stabes spürst! |
| Richtung der Armbewegung / Stabführung | -linke Hand fällt nicht unter Brustbeinhöhe -Stab rotiert durch Horizontale zwischen 2. und 3. letztem Schritt | -Stab fällt auf Hüfthöhe,-linker Arm geht erst nach vorne, dann nach oben -rechter Arm geht nach hinten oben -seitliches Ausweichen | - Halte den linken Arm eng vor der Brust während du mit der rechten Hand eng am Körper eine Kreisbahn nach vorn oben beschreibst! - Spüre rechtzeitig die rechte Hand an deiner Schläfe, anschließend den rechten Oberarm! |
| Rumpfhaltung | -aufrechte, große Rumpfhaltung, -Schulterachse frontal | -Rücklage, verdreht | -Bewege deine Arme ohne Pause nach vorn oben und setze gleichzeitig deine Füße unter und nicht vor die auf! - Du befindest dich im Gleichgewicht und der Stab ist sehr leicht! |
| Schrittgestaltung | -gleichmäßige Frequenzerhöhung zum Absprung,- letzter Schritt verkürzt | -ungleichmäßige, unkontrollierte Schrittfolge -Schritte werden zum Absprung hin länger | - Nur mit schnellen Armen kann man schnelle Beine haben! - Versuche mit dem Schwungbein das Absprungbein zu überholen! |
| Körperschwerpunkt | -bleibt auf einer Ebene (hoch) | -KSP wird abgesenkt (meist auf dem vorletzten Schritt) | -Halte deinen Kopf während der gesamten Einstichvorbereitung so hoch wie möglich! |

SCP Stabies



Ab sprung in die C-Position



| Beurteilungskriterien | Technikkriterien | Typische Fehler | Mögliche Korrekturen |
|---|--|--|---|
| Ab sprungpunkt | -Fußspitze im Lot der oberen Hand, freier Absprung | -Unterlaufen der Absprungstelle -starkes seitliches Ausweichen | - Du bist frei abgesprungen, wenn du den Widerstand des Stabes erst beim Verlassen des Bodens spürst! |
| Ab sprunggestaltung | -greifender Absprung -schnelles, spitzes Schwungbein | -Stemmschritt -wenig Schwungansatz, offenes Schwungbein | -Springe groß ab, indem du dein Absprungbein schnell unter dich setzt und gleichzeitig den Schwungbeinfuß unter das Gesäß ziehst! |
| Schulterachse | -die Belastung des Stabes erfolgt mit frontaler Schulterachse (parallel zur Mattenkante) | -Verdrehung durch Rücknahme der rechten Schulter | -Bewege im Absprung die rechte Schulter vor die linke, verwende ggf. einen engeren Griff! |
| Körperstreckung / Armstreckung / Kraftübertragung | -maximale Körperstreckung (Bein/Rumpf/Arm) -Arme schieben den Stab nach vorne oben -90 Grad li. Arm/Stab im Moment der Stabauslenkung -Angreifendes Aufrichten des Stabes | -keine vollständige Absprungstreckung -rechter Arm angezogen, nicht fixiert | -Stelle den Stab im Ansprung so steil wie möglich auf! Schiebe dazu beide Arme aus den Schultern heraus so hoch wie möglich über den Kopf und mach dich ganz groß! -Sei am Ende des Absprunges so lang als ob du an einem Reck hängen würdest! |
| Schulterbewegung nach vorne / Eindringen | -Schultergürtel wird nach vorne bewegt (möglichst den Kopf bis unter die linke Hand) | -Eindringen wird durch blockierten linken Arm verhindert | - Drücke deine linke Hand über den Kopf und schaue in den Einstichkasten oder leicht zur linken Seite! |

SCP Stabies



| | | | |
|---------------------------------------|--|--|---|
| Schulter / Becken Einheit | <ul style="list-style-type: none"> -die Hüfte bleibt vertikal unter der Schulter, wird durch linken Arm fixiert, solange die Schultern sich nach vorne bewegen -Hüfte, Kopf im Lot der linken Hand | <ul style="list-style-type: none"> -die Hüfte driftet nach vorne -starke Krümmung in der Lendenwirbelsäule | <ul style="list-style-type: none"> -Spanne deine Bauchmuskeln im Moment des Stabwiderstandes maximal an! - Springe in eine leichte Vorlage, indem du das Absprungbein zurück hältst, aber nicht aktiv zurück ziehst! (Stelle dir vor, du bist in Kaugummi getreten) |
| Spannungsaufbau / C-Position | <ul style="list-style-type: none"> -gleichmäßiger Spannungsaufbau, C von rechter Hand bis Absprungfuß -Absprungbein zeigt nach hinten unten | <ul style="list-style-type: none"> -gleichmäßiges C wird unterbrochen (im Schulter-, Hüft-, Kniegelenk) | <ul style="list-style-type: none"> -Spüre, dass dein ganzer Körper (von der rechten Hand bis zum linken Fuß) sich in der C-Position gleichmäßig vorspannt! - Erspüre die Vorspannung auf der rechten Brust! |
| Linker Arm / Schwungbein / Sprungbein | <ul style="list-style-type: none"> -linker Arm arbeitet nach vorne oben; Schwungbein wird gehalten, | <ul style="list-style-type: none"> -linker Arm blockt, Schwungbein fällt/Fuß läuft nach vorne, Absprungbein nicht nach hinten gestreckt | <ul style="list-style-type: none"> -Biege den Stab nicht mit dem linken Arm sondern mit dem gesamten Körper über die rechte Brust! - Friere die Beine am Ende des Absprunges einen Augenblick ein! |

SCP Stabies



Aufrollen in die L-Position



| Beurteilungskriterien | Technikkriterien | Typische Fehler | Mögliche Korrekturen |
|--|--|--|--|
| Pendel / Peitsche | -langes Pendel / Sprungbein-peitsche -Sprungbeinpeitsche nimmt Hüfte mit | -Pendel wird zu früh verkürzt, Arm/Bein angezogen | Versuche dein Aufrollen am Stab mit einem langen Schwung wie am Reck zu beginnen! Versuche dir vorzustellen mit deinem Sprungbein einen Ball wegzuschießen! |
| Drehpunktwechsel / Schulterbewegung | -Drehpunktwechsel (Hand zu Schulter) durch aktives Schließen des Rumpf-Arm-Winkels, Schulter bewegt sich unter die obere Hand (nach hinten) | -Arm-Rumpfwinkel wird nicht geschlossen -Körperpendel geht nach vorne und kann nicht nach oben weitergeführt werden | Bleibe lange hinter dem Stab, indem du deine langen Arme nach vorn unten von dir wegschiebst! |
| Rumpfposition in der maximalen Biegung | -Rumpf parallel zum Boden -keine Pause in der L-Position, nur Beobachtungspunkt für den Trainer | -Gesäß bleibt unter der Schulter, -Klappmesser in der Hüfte | Versuche während des Aufrollens die Biegung des Stabes weiter zu vergrößern! Schwinge deine Hüfte über die Schultern, noch bevor dieser sich streckt! |
| Beinführung | -Absprungbein wird relativ gestreckt, aktiv in die Senkrechte geführt -Streckung in die Senkrechte beginnt, wenn das Absprungbein das Schwungbein einholt | -starkes Anziehen der Beine / Päckchen | Versuche mit langen Knien zu den Händen zu rollen! |

SCP Stabies



I-Position & Drehumstütz



| Beurteilungskriterien | Technikkriterien | Typische Fehler | Mögliche Korrekturen |
|---------------------------------|--|--|---|
| Streckung / Haltung / Armarbeit | -aktives Strecken in die Senkrechte, Arme unterstützen / begleiten die Stabstreckung, Kopf in Verlängerung des Rumpfes - rechter Arm (lang)zieht zum Bauchnabel, linke Hand an der Hüfte vorbei | -keine Streckung, Stab wird gebogen gehalten, Schulter nicht abgesenkt, -Kopf im Nacken / auf der Brust | Drücke deine Schulter am gestreckten rechten Arm rückwärts in Richtung Einstichkasten! |
| Neigung des Körpers | -sollte in I-Position nahezu senkrecht sein | -früher, schräger Ausstieg, Beine klappen zur Latte / Rotation statt Höhe | Versuche deine Fersen geschlossen hinter dem Stab stets weiter nach oben zu schieben! |
| Wirkungslinie des Stabes | -geringer Abstand KSP/obere Griffhand, Körperspannung, Kraftübertragung in die Vertikale | -Rumpf / KSP kann nicht an die obere Griffhand gebracht werden / dort gehalten werden | Bilde mit deiner rechten Körperhälfte die Verlängerung deines Stabes! |
| Abstand Stab- Rumpf | -Zugumstütz eng am Stab, -linke Hand wird eng am Körper vorbei gezogen und lässt zuerst los | -Drehung weg vom Stab / Fahne -rechter Arm beugt zu früh | Versuche während des Zugumstützes den Stab durch eine Körperlängsdrehung seitlich zu verdecken! |
| Körperspannung / Körperhaltung | -Körperspannung, enge und gestreckte Beinführung | -Aufgabe der Spannung | Versuche die Spannung in deinen Bauchmuskeln zu halten und deine Füße aneinander zu drücken! |

SCP Stabies



Lattenüberquerung



| Beurteilungskriterien | Technikkriterien | Typische Fehler | Mögliche Korrekturen |
|------------------------|--|---|--|
| Austurnen der Bewegung | -bis zum Ende die Unterstützung des Stabes nutzen / Körperschwerpunkt steigt, -U-förmige Lattenüberquerung | -früher Ausstieg | Schiebe deine Füße so hoch wie möglich in die Luft! Drehe dich mit dem Bauch zu Latte, bevor deine Füße wieder nach unten fallen! |
| Abstoß vom Stab | -kontrolliertes Rückführen des Stabes | -unkontrolliertes Loslassen / Mitziehen des Stabes | Schiebe den Stab solange wie möglich mit der rechten Hand in den Einstichkasten! |