

Modulkurs Stabhochsprung Coach 2026

Das NLZ NWS will die Disziplin Stabhochsprung in der Nordwestschweiz nachhaltig fördern, um auch künftig für Disziplinspezialist:innen und Mehrkämpfer die vorausgesetzten Trainingsmöglichkeiten und Ausbildungszellen in den Vereinen sicherzustellen. Die Initiative des NLZ NWS will dazu beitragen, dass sich neue Trainingszellen bilden und bestehende Zellen ermutigt und inspiriert werden. Wir wollen potenziellen Stabcoaches mehr Sicherheit, Ideen und Selbstvertrauen geben, sich mit den eigenen Athlet:innen an die Disziplin heranzuwagen.

Zielpublikum

Grundsätzlich alle Trainer:innen im NLZ-Gebiet, welche sich das Grundlagen-Rüstzeug oder mehr Sicherheit als bisher fürs Erreichen der nächsten Höhen aneignen möchten. Also Trainer:innen, die mit ihrer Gruppe das Stabhochspringen trainieren und entwickeln möchten; nicht unbedingt Spitzenkönner oder Schweizermeister:innen.

Das NLZ NWS offeriert hierfür eine praxisorientierte Ausbildungsserie von Coach zu Coach:in an.

Die Ausbildung ist kostenlos, funktioniert aber über eine Anmeldung für die Jahresserie und eine möglichst vollständige Teilnahme an den 5 Modulen (siehe Programm) wäre sinnvoll und erwünscht.

- Im Prinzip ist jede Person angesprochen, welche die Zielsetzung der zukünftigen Tätigkeit als Trainer:in im Stabhochsprung in Erwägung zieht.
- Es ist nicht zwingend nötig, bereits J+S Trainer:in Leichtathletik zu sein. Auch Personen mit Eigenerfahrung als Athlet:in (frühere Zehnkämpfer oder Stabhochspringer:innen) sind von uns angezieltes Zielpublikum.
- Auch ohne Stabhochsprung-Anlage kann Stabspringen/Stabhochsprung vermittelt werden! Dies soll und darf keine Bedingung zum Starten als Stabtrainer:in sein! Zunächst tun es auch Bambusstäbe und Alu-Rohre: das zeigen wir euch alles gerne, inkl. Bezugsquellen.

Programm-Überblick

Die Ausbildung startet mit einem gemeinsamen Nachmittags-Kickoff in Basel am SO 26. April 2026 und funktioniert anschliessend in Modulen, die jeweils nur 2-4 Stunden dauern und so auch für beruflich oder privat stark eingespannte Trainer:innen realisierbar sind. Ausserdem werden mehrere Ausbildungsdaten erst im Rahmen des Kickoff endgültig terminiert, sodass ab dem 1. Modul auf bestmögliche Verfügbarkeit möglichst vieler Teilnehmenden geachtet werden kann.

Das abschliessende Oktober-Modul ist als J+S Modul Vertiefung vorgesehen und wird die Fortbildungsanerkennung für J+S Leiter:innen der Sportarten Leichtathletik oder Turnen beinhalten. Alle Teilnehmenden erhalten zudem ein umfangreiches Übungssammlungs-Handout des NLZ NWS als begleitende Unterlage.

Verantwortlich für das NLZ Projekt Stabhochsprung sind der erfahrene Stabhochsprungtrainer Stefan Pfrommer (Projektleiter) sowie NLZ Co-Leiter Isidor Fuchser (Ausbildungsteam Swiss Athletics). Für die sportlich-technische Ausbildung in den Modulkursen sind teilweise auch Stabhochsprungtrainer des NLZ NWS Kadertrainer:innenteams vorgesehen.

Anmeldung

Interessierte melden sich bitte bis am **Montag 13. April 2026** über diesen Link hier an:

<https://forms.office.com/e/QteMLuJkpf>

Eure Fragen beantworten Isidor Fuchser (isidor.fuchser@nlz-nws.ch) oder Stefan Pfrommer (stefan.pfrommer@nlz-nws.ch) gerne.



Programm 2026 - Module Grundausbildung Stabhochsprung Coach

- Die Moduldauer ist jeweils auf 2 bis maximal 4h veranschlagt.
- Bewusst noch nicht definierte Termine werden im Rahmen des Kickoffs für bestmöglich optimierte Teilnahme-Möglichkeit im Plenum fixiert.

	Thema	Organisation
1	Kickoff mit Kandidat:innen <u>Theorieteil</u> - Ziele/Angebot, Ausbildungsübersicht - Lehrbeilage als Hilfestellung (+Ansprechpartner) - Material: Stäbe/Bezugsquellen, Einstichkasten, etc - Wettkampf-Liste NWS: Auftrag <u>Praxisteil</u> - Einfache Anlage erstellen: how-to/was wichtig - Seitigkeit, Warm-up, Basics: Beispiele - Bewegen/Laufen mit dem Stab - «Führerschein» für Athlet:innen: Anlagen-Reife (SPF) - Methodik Lektionsstruktur: Ablauf/Schwerpunkte - Do's (Keypoints wie Strecken) / Don'ts (Päckli) - Sicherheit / «Beschäftigung», Posten... <u>Transfer in eigene Tätigkeit</u> - Zielsetzungen definieren / spiegeln - Start mit einfachem Sommer-Training; Überlegung Wintertraining / Um- oder Ausbau <u>Auftrag bis nächstes mal</u> - Erfolge und Probleme/Lösungsansätze notieren	SO 26. April 2026, Basel Nachmittags, 13:30 – ca. 17:00
+	Bilaterale Rückblicke (Online-Kurz Sitzungen) für jeden Kandidaten (15min) sowie 1x Visite vor Ort	Termine werden bilateral am Kickoff abgemacht
2	Vertiefungsmodul: Eindringen/Stabbiegung (+optional: anschliessend Wettkampf Stabhoch, wer möchte)	10. Mai 2026, Stein AG Im Rahmen des Fricktaler Einkampfmeisterschaft , morgens.
+	WK-Möglichkeit mit Kurz-Input BS/BL (optionaler Event)	Juni , im Rahmen eines WK
3	Vertiefungsmodul: Arbeit am Stab/Aufrollen/Turnen plus Koordination WK-Teilnahmen 2. Saisonhälfte; Praxis Aufbaureihen	Juli 2h-Input, gefilmt
+	WK-Möglichkeit mit Kurz-Input AG (optionaler Event)	August , im Rahmen eines WK
+	WK-Möglichkeit mit Kurz-Input SO (optionaler Event)	August , im Rahmen eines WK
4	WK-Visite mit Vertiefung WK-Coaching Eine Stunde Wettkampfbeobachtung inkl. WK-Filmaufnahmen anschl. Transfer in Restaurant Schützenhaus: Nachbesprechung und Ausbildungs-Input Thema Wettkampfcoaching.	5./6. September, SM U20/23, Basel
5	Modul Fortbildung Thema Winter-Training Stabhochsprung Input zum Thema Athletiktraining für Stabhochspringer:innen sowie Stab-Basistraining, Wintertraining sowie Koordination Projekt-Tätigkeiten/Winter, Weiterentwicklung des eigenen Trainings, Synergie-Netzwerk bilden-nutzen-ausbauen	Oktober als J+S MF (3h Praxis, Wochentagsabend) und 3h Planung und Koordination.