

Stabhochsprung in Potsdam

Über Mich

- 32 Jahre
- 1999 (15 Jahre) Wechsel an die Sportschule als Stabhochspringer
- 2004 Abitur, Beginn Studium, erste Arbeit als Übungsleiter im Stabhochsprung
- 2010 Landestrainer im Schülerbereich im LSP Berlin
- 2013 DLV-Disziplintrainer Nachwuchs am BSP Potsdam
- 2014 Abschluss Studium („Master of Education“)

BSP Potsdam

- 2 Leichtathletikstadien
 - 2 Stabanlagen
- 1 Leichtathletikhalle (inkl. Turnmöglichkeiten und Krafträume)
 - 2 Stabanlagen
- 1 Turnhalle



An der Pirschheide

An der Pirschheide

Kongresshotel Potsdam
am Templiner See

Brandenburgische
Kommunalakademie

Olympiastützpunkt
Potsdam

Luftschiffhafen Potsdam

Am Luftschiffhafen

OSC Potsdam Fechten

Kanu Club Potsdam

Eliteschule des Sports
Friedrich Ludwig Jahn

Stadtheide

ALDI

Ungerstraße

Forststraße

Sonnenlandstraße

Zeppelinstraße

Potsdam, Luftschiffhafen

BSP Potsdam

- Hauptamtlicher Trainer
 - Stefan Ritter (Bundestrainer Nachwuchs)
 - DLV - Land Brandenburg
- Hauptamtlicher Trainer
 - Toralf Neumann (Lehrertrainer)
 - Schulamt Brandenburg
- Ehemalige Sportler als Übungsleiter
 - Ansgar Bartel, Katharina König
 - Verein



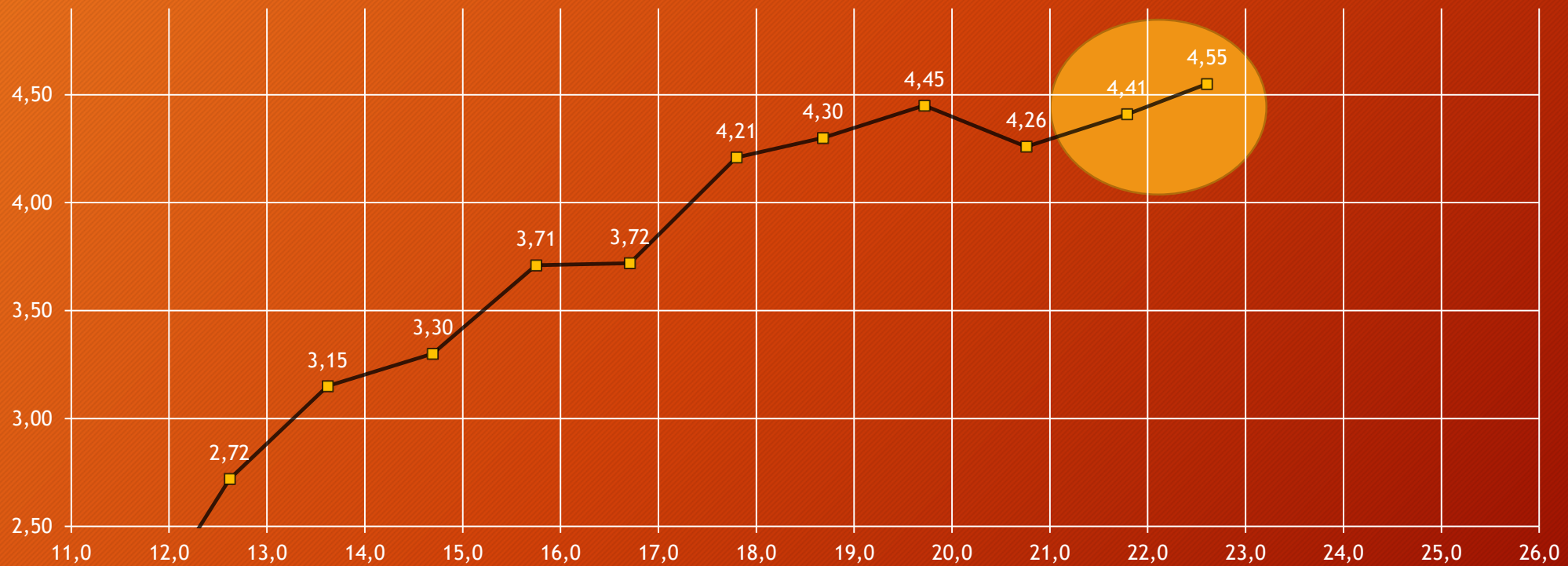
Anjuli Knäsche

- 23 Jahre (Student Wirtschaftswissenschaften)
- Sportlich aufgewachsen in Kiel/ Hamburg bei Sabine Schulte
- Seit 2011 im Bundeskader
- 2012 erste int. Meisterschaft 4. Platz WM U20;
2015 7. Platz EM U23
- Seit 09.2014 am BSP Potsdam
- 2016 Normerfüllung EM und OS



Anjali Knäsche

Knäsche, A.



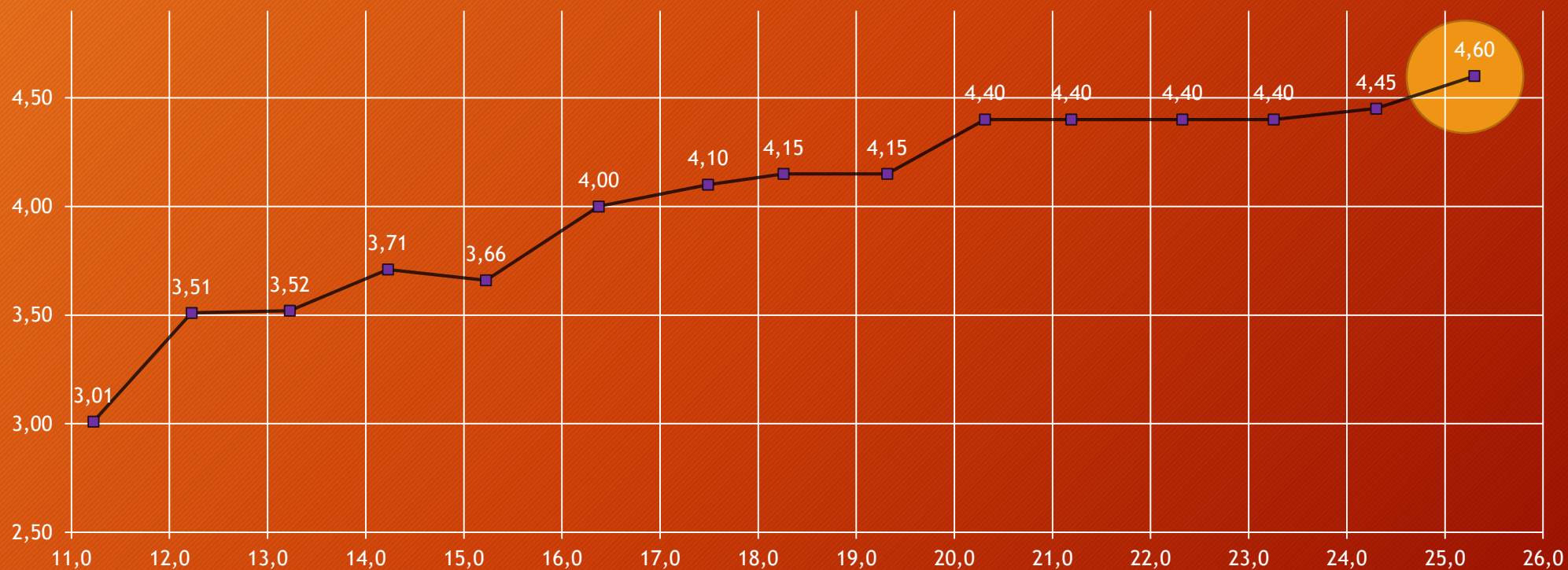
Annika Roloff

- 25 Jahre (Student Lehramt)
- Sportlich aufgewachsen in Holzminden/
Hannover bei Klaus Roloff (Vater)
- Seit 2007 Bundeskader
- 2009 erste int. Meisterschaft JEM U2 (Novi Sad);
2011 3. Platz EM U23 (Ostrava)
- 2014 für 1 Semester in den USA
(Dennis Mitchell, Akron), mit Gewinn der NCAA (Eugene)
- Seit 10.2015 am BSP Potsdam
- 2016 Finale EM (Amsterdam), Teilnahme OS (Rio de Janeiro)



Annika Roloff

Roloff, A.



Training

- „Meine Idee“
 - 4 Wochen Urlaub nach der Saison
 - 2-Fach-Periodisierung (Wettkämpfe in Halle und Freiluft)
 - Jeder Abschnitt umfasst 5-6 Wochen
 - AT: 3-4x Training pro Woche
 - aVP & sVP: bis 10x Training pro Woche (a 90-120 min)
 - WP: 3-5x Training pro Woche
 - Jeder Abschnitt endet mit Testwoche

Training

- zwei Techniktraining in der Woche
 - Techniktraining auch im ermüdeten Zustand
 - Techniktraining auf erhöhtem Anlauf (kurzer Anlauf - hoher Steg; mittlerer Anlauf - flacher Steg)
 - 1-2 Sportler an der Anlage
 - Nach der ersten WP bleiben langen Anläufe

[Jahresplanung](#)

[Trainingsplan](#)

[Leistungserfassung Annika](#)

[Leistungsentwicklung Anjuli](#)

KaWo	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	MEZ	TeWo				
31		27	28	29	30	31	1	2					
32	August	3	4	5	6	7	8	9				Regenerieren	
33		10	11	12	13	14	15	16					
34		17	18	19	20	21	22	23					
35		24	25	26	27	28	29	30					
36		31	1	2	3	4	5	6					
37	September	7	8	9	10	11	12	13	1		AT	Allgemeines Training	
38		14	15	16	17	18	19	20	MEZ I	2			
39		21	22	23	24	25	26	27	MEZ I	3			
40		28	29	30	1	2	3	4	MEZ I	4			
41	Oktober	5	6	7	8	9	10	11		5			
42		12	13	14	15	16	17	18		6			
43		19	20	21	22	23	24	25		7			
44		26	27	28	29	30	31	1		8			
45		2	3	4	5	6	7	8	MEZ II	9	KLG/ Zweibrücken	aVP I	Grundlagen erarbeiten allgemeines Training dominiert! Hohe Umfänge, geringe Intensitäten
46	November	9	10	11	12	13	14	15		10			
47		16	17	18	19	20	21	22		11			
48		23	24	25	26	27	28	29		12			
49		30	1	2	3	4	5	6		13			
50	Dezember	7	8	9	10	11	12	13		14	HSF/ Potsdam	sVP I	Leistung vorbereiten spezielles Training dominiert! Mittlere Umfänge, mittlere Intensitäten
51		14	15	16	17	18	19	20	MEZ III	15			
52		21	22	23	24	25	26	27	MEZ III	16			
53		28	29	30	31	1	2	3	MEZ III	17			
1	Januar	4	5	6	7	8	9	10		18			
2		11	12	13	14	15	16	17		19	BBHM U20/ Potsdam	WP I	Leistung entwickeln wettkampforientiertes Training! Geringe Umfänge, hohe Intensitäten
3		18	19	20	21	22	23	24		20	BBHM Erw. + U18/ Potsdam		
4		25	26	27	28	29	30	31		21			
5		1	2	3	4	5	6	7	MEZ IV	22	NDHM/ Hannover		
6	8	9	10	11	12	13	14	MEZ IV	23				
7	Februar	15	16	17	18	19	20	21		24			
8		22	23	24	25	26	27	28		25	DM/ Leipzig		
9		29	1	2	3	4	5	6		26			
10		7	8	9	10	11	12	13		27			
11	März	14	15	16	17	18	19	20		28	WM/ Portland (USA)	aVP II	Grundlagen erarbeiten allgemeines Training dominiert! Hohe Umfänge, geringe Intensitäten
12		21	22	23	24	25	26	27	MEZ V	29	TL/		
13		28	29	30	31	1	2	3	MEZ V	30			
14	April	4	5	6	7	8	9	10		31			
15		11	12	13	14	15	16	17		32			
16		18	19	20	21	22	23	24		33			
17		25	26	27	28	29	30	1	MEZ VI	34			
18	Mai	2	3	4	5	6	7	8		35			
19		9	10	11	12	13	14	15		36			
20		16	17	18	19	20	21	22		37			
21		23	24	25	26	27	28	29	MEZ VII	38	BBM Erw. + U18/ Potsdam	WP II	Leistungen entwickeln und darstellen wettkampforientiertes Training! Geringe Umfänge, hohe Intensitäten
22		30	31	1	2	3	4	5	MEZ VII	39			
23	6	7	8	9	10	11	12		40				
24	13	14	15	16	17	18	19		41	DM/ Kassel			
25	20	21	22	23	24	25	26		42				
26	27	28	29	30	1	2	3		43				
27	Juli	4	5	6	7	8	9	10		44	EM/ Amsterdam, NDM Erw. + U18/ Berlin		
28		11	12	13	14	15	16	17		45			
29		18	19	20	21	22	23	24		46	DM U23/ Bochum-Wattenscheid		
30		25	26	27	28	29	30	31		47			
31	August	1	2	3	4	5	6	7			OS/ Rio de Janeiro (BRA)		
32		8	9	10	11	12	13	14			OS/ Rio de Janeiro (BRA)		
33		15	16	17	18	19	20	21			OS/ Rio de Janeiro (BRA)		
34		22	23	24	25	26	27	28					

Trainingsplan

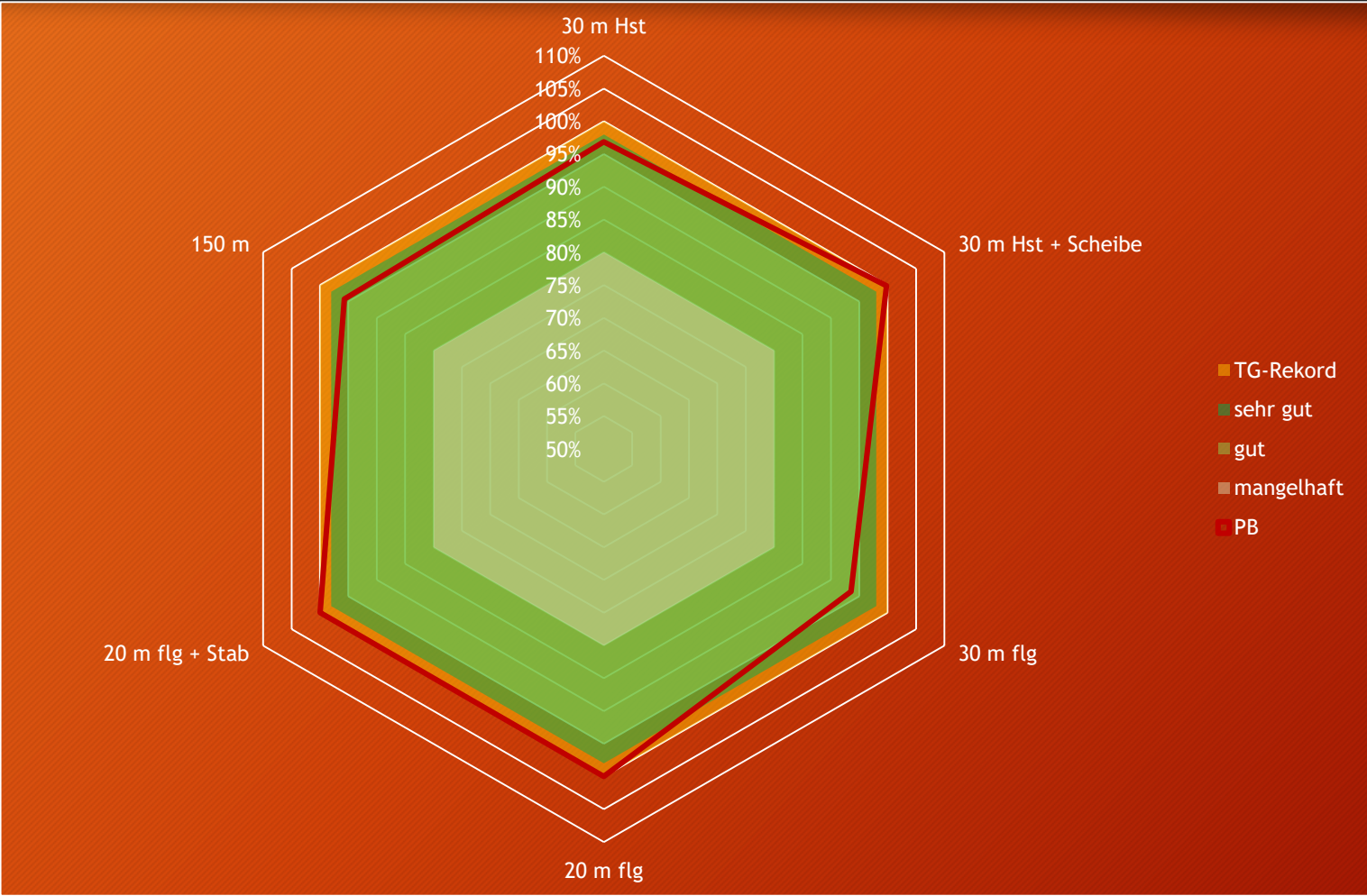
46. KW (09.-15.11.)		10x20 m Koord. 6x30m ZWL 5x60m TWL (Blockx)	Stab 2-6 AS	Turnen 2x spez. Kraft	100 Hü-Elemente 6-8x6. Hü (5er/ 11m) 200 Medball	Stab 16 AS („frei“) 10x200m N ₁ (1' P)	
Anmerkungen					C-Kaderlehrgang	C-Kaderlehrgang	C-Kaderlehrgang
47. KW (16.-22.11.)	Test: 30m Hst, 30m flg, 20m flg Stab, 5er Hop, 10 Wechsler	Test: KuWu, Weit 7AS, 10er Sprl;	Test: Stab 6AS, 150m	Test: Reißen, Bankzug, Ausstoßen, Armschließer	Test: Hangeln, Aufroller, Beugestütz		
Anmerkungen							

Trainingsplan

16. KW (18.-24.04.)	20' Rumpf Turnen	Hürde 30' Aqua/ Schwimmen 15' E-Becken	Stab (12 AS Steg)	20' Koordination/ ABC 4x30 m ZWL/ Longleg 5x30 m Blockx	Stab 12AS/ Wk- Anlauf	Turnen	Frei
	Stab 12AS/ Wk- Anlauf 60 Wdhl. Aufrollkraft (AR/ Schieber/ Überzug)	Mk (Plan)	Frei	Frei	<u>15.30 Uhr</u> 10x Weit 3x50 m Horis (Sprunglauf, Steigespr. 1er/3er, Wechsler) 3x5er Häsen 6x150 m I ₃ (6' P)	Frei	
Anmerkungen	Tl	Tl	Tl	Tl	Tl	Tl	Tl

Trainingsplan

32. KW (08.-14.08.)	09.30 Uhr (warm) Auftakt	09.30 Uhr (warm) Stab (12 AS)	Frei 22.00 Uhr/ Frankfurt Ankunft ca. 5 Uhr Ortszeit	09.30 Uhr (warm) Auftakt ganz locker!!!	09.30 Uhr (warm) Stab (Wk-Anlauf) 30x Aufrollkraft	09.30 Uhr (warm) 5x30 m Blockx (5 Fuß) 5x Stablauf (WK- Anlauf)	Frei
Anmerkungen			Abreise OS/ Rio de Janeiro	OS/ Rio de Janeiro	OS/ Rio de Janeiro	OS/ Rio de Janeiro	OS/ Rio de Janeiro
33. KW (15.-21.08.)	Auftakt	Olympia Qualifikation/ Rio de Janeiro	Frei	Auftakt	Olympia Finale/ Rio de Janeiro	Frei	Frei
Anmerkungen	OS/ Rio de Janeiro	9.45 Uhr Ortszeit	OS/ Rio de Janeiro	OS/ Rio de Janeiro	OS/ Rio de Janeiro	OS/ Rio de Janeiro	OS/ Rio de Janeiro



- TG-Rekord
- sehr gut
- gut
- mangelhaft
- PB

Test

