

## Glossary of pole vault terms from <http://acmatheysin.free.fr/>

Author: R. Ost, physicist and technical translator, also coaching track and field team AC Matheysin (La Mure, French Alps)

I got the idea for this glossary some years ago when comparing different conference contributions of V. Petrov in English, French and German. As he seemed to tell different things in different countries I concluded on translation problems. Pole vault language is influenced by the technical model in use. Whereas very different types of pole vaulters emerged in the United States (J. Dial, S. Huffman, L. Johnson), Germany in the nineties was greatly influenced by Russian pole vaulting and the French keep sticking to their model, that has produced champions in the past and stills wins medals. We try to update this glossary regularly and should be very grateful for any feedback. We are also working on glossaries on sprint/hurdles and throwing, coming up on our website soon. The main purpose of the glossary is to furnish key expressions for web search. It should also be useful for following the different discussions on American message boards (forums).

*Le but principal du glossaire est de fournir des expressions clé pour faciliter des recherches sur internet. Il doit aussi permettre de suivre les discussions très techniques sur des forums américains ("message boards" par exemple polevaultpower.com). Nous comptons actualiser ce glossaire régulièrement, toutes vos critiques et remarques nous aiderons dans ce but.*

DIE VORLIEGENDE ZUSAMMENSTELLUNG IM STABHOCHSPRUNG GEBRÄUHLICHER AUSDRÜCKE SOLL INSBESONDERE BEI DER SUCHE NACH BEITRÄGEN ZUM STABHOCHSPRUNG IM INTERNET HELFEN. SIE SOLLTE AUCH DAS VERSTÄNDNIS DER TEILWEISE SEHR TECHNISCHEN DISKUSSIONEN AUF AMERIKANISCHEN FOREN ERLEICHTERN (ZUM BEISPIEL IN DEN "MESSAGE BOARDS" VON POLEVAULTPOWER.COM). DIESES GLOSSAR SOLL REGELMÄSSIG VERBESSERT WERDEN. JEDLICHE KRITIK ODER ANMERKUNG IST WILLKOMMEN.

## **Pole Vault** - *Saut à la perche* - STABHOCHSPRUNG      28 December 2007 edition

The English language stresses the air-bound character of the event (runway, takeoff, flyaway).

**acceleration phase** -> first steps of the run up (4-6), three run up phases with different running mechanics may be distinguished: acceleration - transition - plant

*Phase d'accélération, ici les premières 4 à 6 foulées de la course d'élan, on peut distinguer 3 phases de la course d'élan, chaque phase ayant une technique de course différente.*

BESCHLEUNIGUNGSPHASE, HIER DIE ERSTEN 4-6 SCHRITTE DES ANLAUFS, DER IN 3 PHASEN MIT VERSCHIEDENER SPRINTTECHNIK UNTERTEILT WERDEN KANN.

**aggressive jump** -> active jumping action at takeoff - contrary of a passive takeoff (drive vault) where the pole pulls (rips) the vaulter off the ground

*Impulsion agressive, contrairement à un décollage passif, ou la perche arrache l'athlète du sol.*

BETONTER ABSPRUNG IN GEGENSATZ ZU EINEM PASSIVEN ABHEBEN, BEI DEM DER STAB DEN SPRINGER VOM BODEN WEGREISST.

**angle of attack** -> the angle between the pole and the runway at takeoff

*L'angle entre la perche et le sol lors de l'impulsion.*

WINKEL ZWISCHEN STAB UND ANLAUFBAHN BEIM ABSPRUNG.

**angle of carry** -> the angle between the pole and the horizontal direction during pole carry (run up)

*L'angle entre la perche et le sol pendant la course d'élan.*

WINKEL ZWISCHEN STAB UND ANLAUFBAHN BEIM ANLAUF.

**approach run** -> run up, the running action leading to the jump

*Course d'élan.*

ANLAUF.

**approach speed** -> the speed obtained during the run up

*Vitesse obtenue pendant la course d'élan.*

ANLAUFGESCHWINDIGKEIT

**arcing motion** -> movement of the pole (sideways following an arc) during the plant, considered as incorrect

*Mouvements fautifs des bras suivant un arc latéral lors du présenter.*

SEITLICHE (FEHLERHAFT) KURVENBEWEGUNGEN BEIM SENKEN UND EINSTECHEN DES STABS.

**bar** -> the horizontal barrier that has to be crossed

*Barre.*

LATTE.

**basket** -> a curled/tucked position of the vaulter

*Panier (littéralement), désigne ici le sauteur en position groupée ressemblant à un panier.*

"KORB" (WÖRTLICH), GEMEINT IST DER SPRINGER IN EINGEROLLTER, ANGEHOCKTER POSITION (KNIE NAHE DER BRUST).

**bend** -> to curve the pole, also to bend the leg at the knee or the arm at the elbow

*Fléchir la perche, aussi fléchir une jambe ou un bras.*

BIEGEN DES STABS, ABWINKELN DES BEINS AM KNIE ODER DES ARMS AM ELLBOGEN.

**blocking action** -> stopping a limb in a fixed position, for instance the swinging knee of the lead leg after takeoff or the bottom arm at takeoff

*L'action de fixer un membre, par exemple le genou libre ou le bras gauche lors du décollage.*

BLOCKIEREN EINES KÖRPERTEILS IN FESTER POSITION, ZUM BEISPIEL GESTRECKTER UNTERER ARM BEIM ABSPRUNG ODER SCHWUNGBEINKNIE NACH DEM ABHEBEN.

**block with bottom arm** -> to lock the bottom arm in a straight position against the pole (French model)

*Verrouiller le bras inférieur tendu contre la perche, regardé comme une caractéristique de la technique française.*

BLOCKIEREN DES UNTEREN ARMS GEGEN DEN STAB, WIRD ALS KENNZEICHNEND FÜR DIE FRANZÖSISCHE ODER KRAFTORIENTIERTE TECHNIK ANGESEHEN.

**blow through** -> this happens when the pole is too soft, the vaulter is carried too far and does not have the time to swing up towards the bar

*Littéralement: Souffler en travers, à la perche: faire un saut avec une perche trop souple, faisant pénétrer trop rapidement vers le sautoir.*

"DURCHBLASEN" (WÖRTLICH), SPRINGEN MIT ZU WEICHEM STAB, WOBEI DER SPRINGER ZU SCHNELL UND ZU WEIT NACH VORN GETRAGEN WIRD UND KEINE HÖHE ERREICHT.

**bottom arm/hand** -> the arm/hand further down on the pole during the pole support phase, left arm/hand of right handed vaulter

*Bras/main inférieur(e) tenant la perche le plus bas lors du présenter, bras/main gauche du perchiste droitier.*

UNTERER ARM, UNTERE HAND (AM STAB BEIM EINSTICH), LINKE HAND DES RECHTSHÄNDIGEN SPRINGERS.

**box** -> the place where the vaulter plants the pole (diamond shaped, 20 cm deep, about 1.10 m long, 45° angle of the rear wall and the side walls to the vertical)

*Butoir ou bac d'appel où la perche est plantée pour le saut.*

EINSTICHKASTEN, NACH NEUSTEN REGELN 45°-NEIGUNG VON SEITENWÄNDEN UND RÜCKWAND.

**braced = tightened** -> the lower arm at the end of the planting action (triangle position) and during travel (neither collapsing nor blocking)

*Ferme, raidie -> bras gauche au décollage (action contrôlée, ne s'affaisse pas, solide mais sans être verrouillé).*

FEST, VERSTÄRKT, EIGENSCHAFT DES UNTEREN ARMS BEIM EINSTECHEN UND EINDRINGEN, KONTROLLIERT STANDHALTEND, JEDOCH NICHT BLOCKIERT.

**break at the hips** -> to close the angle between the upper legs and the body to break the line of the body and the takeoff leg at the hips after travel

*Fermer l'angle cuisses - tronc.*

EINKNICKEN AN DER HÜFTE NACH DEM EINDRINGEN, SCHLIESSEN DES WINKELS ZWISCHEN BEINEN UND OBERKÖRPER.

**BTB** -> book "From Beginner to Bubka"

*Livre "From Beginner to Bubka" proposant l'apprentissage du saut à la perche dans l'esprit de la technique russe.*

BUCH "FROM BEGINNER TO BUBKA", WELCHES EIN ERLERNEN DES STABHOCHSPRUNGS NACH DEN PRINZIPIEN DER SCHWUNGORIENTIERTEN TECHNIK EMPFIEHLT.

**Bubka drill** -> a drill on a horizontal bar, starting position: hands hold the bar, ankles touch the hands, drill: bring the hips to the hands (without bending legs or arms)

*Exercice sur la barre fixe: de la position suspendue avec les bras et les jambes tendus, les pieds au niveau de la barre, amener le bassin vers la barre.*

ÜBUNG AM RECK. AUS DER POSITION MIT GESTRECKTEN ARMEN AM RECK HÄNGEND UND DEN FÜSSEN DER GESTRECKTEN BEINE NAHE DEN HÄNDEN DIE FÜSSE NACH OBEN UND DAS BECKEN ZU DEN HÄNDEN BRINGEN. NICHT ZU VERWECHSELN MIT DEM ALS BUBKA-ÜBUNG BEZEICHNETEN AUFRICHTEN EINES STARREN STABS.

**bungee cord** -> elastic cord to replace the crossbar during training

*Elastique pour remplacer la barre lors des entraînements.*

GUMMISEIL, DAS BEIM TRAINING DIE LATTE ERSETZT.

**butt plug** -> plug closing the pole tip, a bigger plug keeps the tip of the pole further away from the back side of the box and allows bigger bends without hitting the upper border of the box

*Bouchon fermant la perche, son diamètre a une influence sur la flexion maximale que peut prendre la perche sans toucher le bord du butoir.*

STOPFEN IN DEN EINSTICHKASTEN EINDRINGENDEN ENDE DES STABS.

**checkmark** -> a mark along the runway to help the vaulter or his coach to check the precision of the run up

*Marque intermédiaire pour permettre au perchiste ou à son entraîneur de contrôler la précision de la course d'élan.*

ANLAUF-ZWISCHENMARKE FÜR SPRINGER ODER TRAINER ZUR KONTROLLE DER PRÄZISION DER ANLAUFLÄNGE.

**chord of the pole** -> a straight line between the two ends of a bent pole

*Corde de l'arc formé par la perche fléchie.*

SEHNE DES VOM STAB GEBILDETEN BOGENS.

**clearance** -> the height of bar cleared or the pole vault performance obtained

*Hauteur d'une barre traversée.*

ÜBERSPRUNGENE HÖHE.

**clench the pole** -> to hug the pole, to pull oneself with his arms towards the pole

*S'accrocher à la perche, se tirer avec les bras vers la perche.*

DEN STAB "UMARMEN", SICH MIT DEN ARMEN GEGEN DEN STAB ZIEHEN.

**cocked up wrist** -> the hand is bent upwards at the wrist, with the palm showing away from the body (bottom hand holding the pole)

*Poignet (de la main inférieure tenant la perche) plié en arrière en fermant l'angle dos de la main - avant-bras.*

NACH AUSSEN ABGEWINKELTES HANDGELENK AN DER DEN STAB HALTENDEN UNTEREN HAND.

**collapse** -> to fail to resist (breakdown) for instance the left arm after takeoff

*S'affaïsser, ne pas tenir bon, lâcher (bras inférieur lors du décollage).*

EINBRECHEN, NACHGEBEN (Z.B. UNTERER ARM BEIM ABSPRUNG).

**continuous chain model** -> the vaulter continues to put energy into the pole (to bend it more) after takeoff, all his movements contribute to this aim, movements wrongly directed or passive phases that cause the pole to unbend have to be avoided, all the energy is stored for the final unloading of the pole pushing the fully inverted vaulter over the bar

*"Modèle de chaîne continue" où le perchiste après le décollage continue de mettre de l'énergie dans la perche (la plie davantage), tout mouvement parasite et autre action faisant déplier la perche avant le renvoi final du perchiste en position renversée doit être évité.*

MODELL "UNUNTERBROCHENER KETTE". DER SPRINGER VERSUCHT AUCH NACH DEM ABSPRUNG FORTGESETZT ENERGIE AUF DEN STAB ZU ÜBERTRAGEN (IHN WEITER ZU BIEGEN). JEGLICHES NACHGEBEN ODER STÖRENDE BEWEGUNGEN, DIE DEN STAB VOR DEM ABSCHLIESSENDEN NACHOBENSCHNELLEN ENTSPANNEN KÖNNTEN, SIND ZU VERMEIDEN.

**cover the pole** -> to bring the legs over the end of the pole (above the hands on the far side of the pole) for being able to fully use the force of the recoiling pole

*"Couvrir la perche", en renversant mettre les jambes de l'autre côté (au-dessus) de la perche pliée pour que le corps puisse profiter au maximum du renvoi de la perche.*

"STAB ÜBERDECKEN", NACH DEM AUFSCHWUNG DIE BEINE ÜBER DEN GEBOGENEN STAB BRINGEN, UM DIE ENERGIE DES SICH ENTSPANNENDEN STABS VOLL NUTZEN ZU KÖNNEN.

**C-position** -> the position after takeoff when the hips and the chest drive forward and the trail leg stays behind, the body forms a C going from the top hand to the toes of the trail leg

*Position du perchiste après le décollage, le bassin et le haut du corps vont vers l'avant, les mains sur la perche et le pied d'appel restent en arrière, la ligne passant des mains au doigt de pied de la jambe d'appel ressemble à un C.*

C-POSITION NACH DEM ABSPRUNG, WENN DER NACH VORN GEBOGENEN KÖRPER DES SPRINGERS VON DEN HÄNDEN AM STAB BIS ZUM ZURÜCKBLEIBENDEN FUSS DES ABSPRUNGBEINS AN EIN C ERINNERT.

**crossbar** -> bar

*Barre.*

LATTE.

**curl** -> to bend inwards (arm), sometimes used in the same sense as to tuck

*Plier le bras, aussi dans le sens "tuck" (voir ce mot).*

ARM ABWINKELN, MANCHMAL AUCH IM GLEICHEN SINN WIE "TUCK" (SIEHE BEI DIESEM WORT).

**curled position** -> basket, tucked

*Position groupée, genou contre la poitrine.*

EINGEROLLTE, ANGEHOCKTE POSITION, KNIE NAHE DER BRUST.

**deceleration** -> slowing down during the run up

*Ralentissement pendant la course d'élan.*

"VERLANGSAMUNG" DER ANLAUFGESCHWINDIGKEIT.

**Dial model** -> named after J. Dial who improved the US record this way to 5,94, also called drive vault or Houvion model (after M. Houvion, who has improved the French model over the past 40 years). After taking off vertically under the top hand (like Petrov model) the vaulter brings up his rear leg to near horizontal position. This allows an early and very strong bend (upper hand sinks well below bottom hand) and a tremendous whip bringing the vaulter in a tuck position before the pole starts unbending, the moving up ahead of the unbending pole allows a very controlled clearance (volzing is possible).

*Technique de J. Dial, la deuxième partie ressemble à la technique française (version améliorée par M. Houvion), le perchiste décolle verticalement sous sa main haute et, après le décollage, laisse sa jambe d'appel en arrière dans une position presque horizontale. La perche fléchit rapidement (la main haute descend bien au-dessous de la main basse) et permet un fouetté très puissant. La position groupée est atteinte avant que la perche commence à décharger, le perchiste monte devant la perche qui se redresse, permettant un franchissement bien contrôlé.*

TECHNIK VON J. DIAL, EHEMALIGER AMERIKANISCHER REKORDHALTER MIT 5,94, AUCH NACH DEM FRANZÖSISCHEN TRAINER M. HOUVION GENANNT, DESSEN LETZTE VERBESSERUNGEN DER FRANZÖSISCHEN TECHNIK IN DIESER RICHTUNG GINGEN. DER SPRINGER SPRINGT VERTIKAL UNTER DER OBEREN HAND AB (FAST FREI) UND BEWEGT NACH DEM ABSPRUNG DAS SPRUNGBEIN NACH HINTEN OBEN IN EINE NAHEZU HORIZONTALE POSITION. DIES BEWIRKT EIN FRÜHES BIEGEN DES STABS (WOBEI DIE OBERE HAND DEUTLICH UNTER DIE UNTERE ABSINKT) UND ERMÖGLICHT EINE KRÄFTIGE SPRUNGBEINPEITSCHEN. DER SPRINGER ERREICHT EINE ENG EINGEROLLTE POSITION BEVOR DER STAB BEGINNT SICH ZU ENTSPANNEN. DER VOR DEM SICH ENTLADENDEN STAB NACH OBEN GETRIEBENE SPRINGER KANN DIE LATTE AUF SEHR KONTROLLIERTE WEISE ÜBERQUEREN.

**dorsiflexed foot** -> the toes are bent upwards during certain phases of sprinting mechanics (pole vault run up)

*Pied armé avec les doigts de pied pliés vers le haut, fait partie de la technique de sprint pour la course d'élan.*

FUSS UND ZEHEN ZUM SCHIENBEIN HIN HOCHGEZOGEN (SPRINT-TECHNIK).

**double leg drop** -> a vault where after takeoff both legs are extended downwards to prepare a double leg swing

*"Tomber des deux jambes", technique où après le décollage le perchiste étend les deux jambes vers le bas pour ensuite balancer et renverser avec les deux jambes en parallèle.*

ABWÄRTSTRECKEN BEIDER BEINE NACH DEM ABSPRUNG MIT DEM ZIEL SIE ANSCHLIESSEND PARALLEL NACH OBEN ZU SCHWINGEN.

**double leg swing** -> swinging with both legs parallel

*Balancer et renverser avec les deux jambes en parallèle.*

BEIDE BEINE GEMEINSAM PARALLEL NACH OBEN SCHWINGEN.

**drive knee** -> free leg knee, non-takeoff knee

*Genou libre, le genou de la jambe libre.*

KNIE DES SCHWUNGBEINS (BEIM ABSPRUNG ABGEWINKELT).

**drive in** -> to have travel

*Avancer après le décollage avec le tronc en position verticale (pénétrer avant le renverser).*

EINDRINGEN, IN DER HANGPHASE NACH DEM ABSPRUNG HORIZONTAL NACH VORN TREIBEN (ANSCHWUNG).

**drive vault** -> a vault without the intention to jump off, sometimes the same as a power vault

*Un saut où toute l'énergie est appliquée vers l'avant, sans impulsion prononcée.*

SPRUNG OHNE BETONTEN ABSPRUNG, BEI DEM NUR DIE HORIZONTALE ANLAUFGESCHWINDIGKEIT IN DEN STAB ÜBERTRAGEN WIRD, ÄHNLICH KRAFTORIENTIERTEM SPRUNG.

**drop of the swinging leg (free leg)** -> the motion when the vaulter drops the free leg (that swung upwards at takeoff) preparing a double leg swing

*Tombée de la jambe libre après le décollage, le plus souvent pour préparer un renversée avec les deux jambes en parallèle.*

FALLENLASSEN DES SCHWUNGBEINS NACH DEM ABSPRUNG, MEIST UM DANN BEIDE BEINE PARALLEL HOCHZUSCHWINGEN.

**extension** -> the upside down position after the rock back = inversion

*Extension du corps vers le haut dans la position renversée.*

STRECKUNG, SENKRECHTES NACH OBEN STRECKEN DES KÖRPERS NACH DEM AUFROLLEN ODER AUFSCHWUNG.

**fibreglas pole** -> a pole made from Fibreglas by rolling a Fibreglas fabric around a spindle and adding some adhesive

*Perche en fibre de verre, fabriqué en roulant une toile de fibre de verre autour d'un mandrin en ajoutant une colle (résine).*

GLASFIBERSTAB, ZU DESSEN HERSTELLUNG EINE GLASFASERMATTE UNTER BEIGABE EINES KLEBSTOFFS UM EINE SPINDEL GEROLLT WIRD.

**flag out** -> to direct the feet early towards the bar before getting fully inverted, the vaulter takes a position resembling a flag blown by the wind

*Diriger les pieds vers la barre avant d'avoir complètement renversé, le perchiste attaché à la perche ressemble à un drapeau (flag).*

DIE FÜSSE FRÜHZEITIG ZUR LATTE BEWEGEN. DER MIT DEN ZUR LATTE GESTRECKTEN BEINEN AM STAB HÄNGENDE SPRINGER ÄHNELT EINER FAHNE (FLAG) AN EINEM FAHNENMAST.

**flex number** -> deflection of the pole when a standard weight is suspended in the middle of a horizontal pole with simple supports at some distance from each end.

*Indice de flexion, numéro indiquant la dureté de la perche, mesuré en déterminant la différence de la flèche d'une perche supportée près de ses deux extrémités avec et sans poids standard suspendu au milieu. (flèche = distance maximum entre un arc et la corde qui le tend, perpendiculaire à la corde)*

FLEX-NUMMER ODER HÄRTEGRAD DES STABS, MISST DEN UNTERSCHIED DER DURCHHÄNGUNG DES AN SEINEN ENDEN AUFLIEGENDEN STABS MIT UND OHNE EINEM IN SEINER MITTE ANGEHÄNGTEN STANDARDGEWICHT.

**flick of the wrist** -> a movement of the wrist to make fall the pole towards the runway after clearance

*Mouvement du poignet pour faire tomber la perche du côté piste d'élan après avoir franchi la barre.*

BEWEGUNG AUS DEM HANDGELENK, UM DEN STAB BEIM LOSLASSEN ZUR LATTENÜBERQUERUNG ZUR ANLAUFBAHN HIN ZURÜCKZUSTOSSEN.

**flyaway** -> finale phase of the vault after going off the pole

*Phase finale au cours de laquelle le perchiste s'envole après avoir lâché la perche.*

"WEGFLIEGEN" DES SPRINGERS VOM LOSGELASSENEN STAB ZUR LATTENÜBERQUERUNG.

**follow-through** -> the travel after takeoff

*Phase après le décollage quand le perchiste pénètre vers le sautoir en gardant sa position de décollage (corps vertical), pénétration.*

EINDRINGEN, NACH VORN TREIBEN NACH DEM ABSPRUNG UNTER VERZÖGERUNG DES AUFSCHWINGENS.

**free leg** -> the non-takeoff leg (lead leg, swinging leg)

*Jambe libre, en opposition à la jambe d'appel.*

SCHWUNGBEIN IN GEGENSATZ ZUM SPRUNGBEIN.

**free pole drop** -> the pole drop is timed in such a way that the pole falls towards the box, and the vaulter runs under it (no arm force needed and the vaulter is induced to run faster under the pole)

*Le présenter de la perche lors des dernières foulées de la course d'élan se fait de façon à laisser tomber la perche au bon moment. Ceci a deux avantages: Le perchiste ne doit pas travailler avec les bras pour planter la perche et il est obligé de courir vite pour rester en phase avec la perche tombante.*

DAS SENKEN DES STABS WIRD SO MIT DEN LETZTEN ANLAUFSCHRITTEN KOORDINIERT, DASS DER STAB UNTER SCHWERKRAFTWIRKUNG SINKT, WAS ZWEI VORTEILE HAT, ES IST KAUM ARMKRAFT ERFORDERLICH UND DER SPRINGER WIRD DAZU ANGEREGT SCHNELLER ZU LAUFEN, UM DEM FALLENDEN STAB ZU FOLGEN.

**free take-off** -> jumping off before the pole hits the back of the box

*Décollage sans se faire aider par la perche, l'impulsion a lieu tôt avant que la perche touche le fond du butoir.*

FREIER ABSPRUNG, DER VOR DEM AUFPRALLEN DES STABS AN DER EINSTICHKASTENRÜCKWAND ERFOLGT.

**French model** -> the vaulting technique that led French vaulters to world class performances, the intention is on bending the pole at takeoff to get a powerful uplift, the vaulter then has to invert rapidly (good timing and abdominal strength, tuck and shoot) to be able to stay ahead of the unloading pole

*Technique française qui a permis aux perchistes français de figurer parmi les meilleurs mondiaux. L'intention est de mettre un maximum d'énergie dans la perche tôt (en plantant la perche avec le bras inférieur bloqué contre la perche). Le perchiste doit renverser vite (grouper) pour pouvoir profiter du renvoi de la perche.*

FRANZÖSISCHE SCHULE ODER KRAFTORIENTIERTE TECHNIK, MIT DER ZAHLREICHE FRANZÖSISCHE SPRINGER, VOR ALLEM IN DEN ACHTZIGER JAHREN, IN DIE WELTSPITZE SPRANGEN. DIE ZUGRUNDELIEGENDE ABSICHT IST EINE MAXIMALE ENERGIEÜBERTRAGUNG IN DEN STAB BEIM ABSPRUNG, UNTER ANDEREM ÜBER DEN GEGEN DEN STAB BLOCKIERTEN UNTEREN ARM. EIN SCHNELLES UND ENGES AUFROLLEN IST ERFORDERLICH, UM VOR DEM SICH ENTSPANNENDEN STAB ZU BLEIBEN.

**From Beginner to Bubka** -> a book advocating the Petrov-model for teaching the pole vault

*Livre "From Beginner to Bubka" proposant l'apprentissage du saut à la perche dans l'esprit de la technique russe.*

BUCH MIT METHODE ZUM ERLERNEN DES STABHOCHSPRUNGS NACH DEN PRINZIPIEN DER SCHWUNGORIENTIERTEN TECHNIK.

**fulcrum** -> fixed point on which the pole turns like a lever (left hand during plant)

*Appui d'un levier, ici la main gauche sur laquelle tourne la perche pendant le présenter.*

HEBELSTÜTZE, Z.B. DIE UNTERE HAND, IN WELCHER DER STAB BEIM HOCHFÜHREN DREHT.

**grip** -> the word may designate the grip height or the grip width

*Prise de la perche, peut désigner le levier (endroit ou la main haute prend la perche) ou l'écartement des mains.*

GRIFF, KANN DIE GRIFFHÖHE, ABER AUCH DIE GRIFFWEITE BEZEICHNEN.

**grip height** -> the position where the top hand grips the pole (usually the high limit of the top hand)

*Levier (endroit ou la main haute prend la perche).*

GRIFFHÖHE, STELLE, AN DER DIE OBERE HAND DEN STAB HÄLT, MEIST OBERE GRENZE DER HAND.

**grip width** -> the distance between the two hands that hold the pole, pole carry

*Ecartement, la distance entre les deux mains tenant la perche.*

GRIFFWEITE, ABSTAND DER DEN STAB HALTENDEN HÄNDE.

**hand shift** -> in metal pole technique the moving up of the bottom hand towards the top hand during the plant

*Mouvement de la main inférieure glissant sur la perche vers la main supérieure lors du présenter de la technique avec perche métallique.*

VERSCHIEBEN DER UNTEREN HAND NACH OBEN BEIM EINSTECHEN MIT DEM METALLSTAB.

**handstand** -> standing on the hands, upside-down position before crossing the bar

*Arbre droit, la position inversée en renversement complet.*

HANDSTAND, IDEALE ENDPOSITION VOR DER LATTENÜBERQUERUNG.

**hang** -> the phase after takeoff when the vaulter hangs suspended on the pole (during travel, follow through)

*Suspension, la phase au cours de laquelle le perchiste est suspendu pieds en bas avant le renverser.*

HANGPHASE, LANGHÄNGEN AM STAB NACH DEM ABSPRUNG.

**headwind** -> directly opposing wind

*Vent de face défavorable contre la direction de la course d'élan.*

GEGENWIND.

**helicoptering** -> spinning around the pole (due to poor take-off or left arm in the way during swing through)

*Mouvement tournant autour de la perche du à un planter désaxé ou une mauvaise action du bras inférieur pendant le renverser.*

UM DIE STABACHSE DREHEN, INFOLGE SEITLICHEN EINSTICHS ODER FALSCHER BEWEGUNG DES UNTEREN ARMS BEIM AUFROLLEN.

**high heel recovery** -> bringing up the heels near the buttocks (run up - sprinting mechanics, goes together with knee lift)

*Talons-cuisses en sprint, technique de course d'élan.*

HOCHBRINGEN DER FERSEN UNTER DAS GESÄSS BEIM SPRINT, TEIL DER SPRINTTECHNIK BEIM ANLAUF.

**hollow chest** -> during clearance the athlete tries to curve his chest inwards to avoid the bar

*Poitrine creusée lors du franchissement, dos rond.*

RUNDEN DES OBERKÖRPERS ("BRUST HOHL MACHEN") BEI DER LATTENÜBERQUERUNG (BOGEN-WEGFLUG-TECHNIK).



**Huffman-roll** -> special clearance of Scott Huffman, after a rather ample swing Huffmann at first moves both legs upwards, then all of a sudden he pushes his lead leg straight over the crossbar and at the same time drops his take-off leg, he then rolls his upper body and take-off leg in a sideways straddle like movement over the bar (Huffman did not always vault like this, he however jumped US-record of 5,97 this way)

*Un franchissement particulier du perchiste américain Scott Huffman. Après un renverser ressemblant à Bubka, ses jambes montent normalement en direction de la barre.*

*Soudainement il pousse sa jambe libre au-dessus de la barre et laisse tomber la jambe d'appel. Il roule ensuite son corps et la jambe d'appel avec un mouvement ressemblant à un saut en hauteur en ventral à l'autre côté de la barre. S. Huffman n'a pas toujours utilisé cette technique, il a pourtant amélioré le record américain de cette façon (5,97).*

BESONDERE LATTENÜBERQUERUNG DES AMERIKANISCHEN SPRINGERS S. HUFFMANN. NACH RECHT WEITEM AUFSCHWUNG BEWEGEN SICH SEINE BEINE ZUNÄCHST AUF NORMALE WEISE ZUR LATTE. DANN STÖSST ER PLÖTZLICH DAS SCHWUNGBEIN ÜBER DIE LATTE UND LÄSST DAS SPRUNGBEIN ZURÜCK. OBERKÖRPER UND SPRUNGBEIN ROLLT ER ANSCHLIESSEND IN EINER EINEM STRADDLE-HOCHSPRUNG (BAUCHWÄLZER) ÄHNELNDEN BEWEGUNG ÜBER DIE LATTE. NICHT ALLE SEINE SPRÜNGE VERLIEFEN AUF DIESE ART. ER SPRANG JEDOCH US-REKORD (5,97) MIT DIESER TECHNIK.

**hug the pole** -> to clench

*"Embrasser" la perche, amener la poitrine vers la perche, tirer sur les bras (fautif).*

DEN STAB UMARMEN, SICH GEGEN DEN STAB ZIEHEN (FEHLER).

**hyperflexion** -> pole vault injuries can be caused by a hyperflexion of the back, shoulders or neck

*Hyperflexions au niveau du dos, de l'épaule ou de la nuque, blessures typiques du perchiste.*

ÜBERDEHNUNGEN AN RÜCKEN, SCHULTERN ODER NACKEN, TYPISCHE STABHOCHSPRINGERVERLETZUNGEN.

**inside takeoff** -> a takeoff between the ideal takeoff point and the box

*Impulsion trop près.*

ABSPRUNG ZU NAHE AM EINSTICHKASTEN.

**inversion motion** -> the motion to get into the upside-down position

*Mouvement menant à la position renversée.*

IN DIE KOPFÜBER-POSITION (STRECK-STURZHANG) FÜHRENDE BEWEGUNG, AUFROLLEN, AUFSCHWUNG, STRECKUNG.

**I-position** -> the fully inverted upside down position, the body of the vaulter forms an I

*Position entièrement renversée du perchiste, tête en bas et les deux pieds en haut, ressemblant à un I.*

DER VOR DEM DREHUMSTÜTZ IN STRECK-STURZHANG, MIT DEN FÜSSEN NACH OBEN UND DEM KOPF NACH UNTEN GESTRECKT ENG AM STAB HÄNGENDE SPRINGER ÄHNELT EINEM I.

**Jagodin** -> Takeoff jump bending the pole (without upswing)

*Saut sans renverser mais en pliant la perche.*

SPRUNG OHNE AUFROLLEN, JEDOCH MIT BIEGEN DES STABS.

**jam the plant** -> to plant too close and too late

*"Coincer" le présenter, présenter tard et trop près.*

ZU NAHE UND ZU SPÄT EINSTECHEN ("EINQUETSCHEN").

**jump** -> to take off aggressively, the corresponding action

*Sauter, faire une impulsion active.*

SPRINGEN (AKTIV, BETONT).

**jump foot** -> the takeoff foot

*Pied d'appel.*

SPRUNGFUSS.

**jump off** -> additional jumps to determine the winner of a pole vault competition that ended in a draw (also called sudden death, as the jumper that knocks down the bar first loses)

*Barrage : Epreuve de "mort subite" permettant de déterminer le vainqueur d'une compétition durant laquelle plusieurs athlètes se partagent la première place.*

STICKKAMPF MIT ZUSÄTZLICHEN SPRÜNGEN ZUR BESTIMMUNG DES SIEGERS EINES UNENTSCHEIDEN AUSGEGANGENEN STABHOCH- ODER HOCHSPRUNGWETTKAMPFS.

**knee lift** -> lifting the knees during the run up (sprinting mechanics - goes together with high heel recovery)

*Montée des genoux, technique de course d'élan.*

KNIEHUB, SPRINTTECHNIK FÜR DEN ANLAUF.

**knock off the bar** -> to fail to clear the bar, to make fall the bar down

*Faire tomber la barre lors d'un saut.*

DIE LATTE REISSEN.

**landing shallow** -> stalling out

*Retomber trop près de la piste d'élan, ne pas avancer assez.*

"FLACH" LANDEN, ZU NAHE ZUM ANLAUF HIN LANDEN.

**landing zone** -> the area inside which the vaulter falls onto the pit

*Zone dans laquelle le perchiste retombe sur le sautoir.*

"LANDEBEREICH", BEREICH, IN DEM DER SPRINGER AUF DIE MATTE FÄLLT (ODER FALLEN SOLLTE).

**last step** -> the last step of the run up (often just called step)

*Dernière foulée de la course d'élan, menant à l'impulsion.*

LETZTER ZUM ABSPRUNG FÜHRENDER ANLAUFSCHRITT.

**late plant** -> the lowering and planting of the pole is initiated too late

*Présenter tard.*

DEN STAB SPÄT SENKEN UND EINSTECHEN.

**lead knee** -> the knee of the leading (free, swinging) leg

*Genou libre "dirigeant" le saut.*

"FÜHRENDES KNIE", DAS BEIM ABSPRUNG DIE SPRUNGRICHTUNG STEUERENDE SCHWUNGBEINKNIE.

**leverage** -> the action of a lever (the pole), the higher it is taken the more leverage it gives

*Effet de levier.*

HEBELWIRKUNG.

**long pendulum** -> after takeoff the vaulter keeps his body stretched and pivots around his hands

*Pendule long, formé par le corps tendu du perchiste balançant autour des mains après le décollage.*

LANGES PENDEL, DAS VON DEM UM DIE HÄNDE ALS AUFHÄNGPUNKT SCHWINGENDEN KÖRPER NACH DEM ABSPRUNG GEBILDET WIRD.

**L-position** -> the position where the body and the legs form a right angle (only visible if the vaulter after the swing of the trail leg (whip) breaks and keeps his legs stretched)

*La position après le balancer (fouetté) de la jambe d'appel où les jambes (tendues) et le tronc forment un angle droit, le perchiste ressemblant à un "L". Peut ne pas être très marquée, si le perchiste groupe ou commence à fermer l'angle bras-corps tôt.*

POSITION, IN DER DIE BEINE DES SPRINGERS IN RECHTEM WINKEL ZU DEM AM STAB HÄNGENDEN KÖRPER (MÖGLICHT MIT HORIZONTALEM RÜCKEN) GESTRECKT SIND. KÖRPER UND BEINE BILDEN EIN L. BEI ENG EINROLLENDEM ODER DEN WINKEL ARME-KÖRPER FRÜH SCHLIESSENDEM SPRINGER NICHT KLAR ERKENNBAR.

**metal pole** -> a pole made of metal that bends very little (in use till about 1960 - still useful for drills)

*Perche métallique ne fléchissant presque pas (utilisée jusqu'à 1960, encore utilisée pour des éducatifs).*

STARRER METALLSTAB, MIT DEM BIS ANFANG DER SECHZIGER JAHRE IM WETTKAMPF GESPRUNGEN WURDE.

**mid-mark** -> a checkmark near the middle of the run up

*Une marque intermédiaire pour contrôler la course d'élan.*

ZWISCHENMARKE IM ANLAUF.

**narrow grip** -> a small grip width (the Petrov model recommends about shoulder width)

*Petit écartement des mains (largeur des épaules d'après la technique russe).*

ENGE GRIFFWEITE (ZUM BEISPIEL BEI SCHWUNGORIENTIERTER RUSSISCHER TECHNIK, WO SCHULTERBREITE EMPFOHLEN WIRD).

**negative grip height** -> the grip height (minus box depth) is lower than the height of the bar

*Levier négative, le levier moins la profondeur du butoir est inférieur à la barre franchie.*

GRIFFHÖHE (NACH ABZUG DER EINSTICHKASTENTIEFE) NIEDRIGER ALS LATTENHÖHE (SPRUNG MIT ÜBERHÖHUNG).

**over-stride** -> to lengthen the strides into takeoff

*Allonger les foulées vers le présenter.*

VERLÄNGERN DER ANLAUFSSCHRITTE ZUM EINSTICH.

**passing the pole** -> drifting away from the pole towards the pit

*Doubler rapidement la perche en traversant vers le sautoir.*

STAB "ÜBERHOLEN", ZU SCHNELL AM STAB VORBEI ZUR MATTE TREIBEN.

**pegs** -> the horizontal rests of 55 mm length on which the bar is placed

*Taquets sur lesquels est placé la barre.*

LATTENAUFLEGER, 55 MM LANGE LATTENAUFLEGEFINGER.

**pendulum** -> the pole and the vaulter form a double pendulum system, with the tip of the pole pivoting in the box and the vaulter pivoting on the pole. The vaulter can shorten the pendulum: long pendulum towards short pendulum (tuck in)

*Pendule, la perche pivotant dans le butoir et le perchiste pivotant autour de ses mains forment un pendule double, le perchiste peut raccourcir son pendule en groupant.*

PENDEL - DER IN SEINEM AUFLAGEPUNKT IM EINSTICHKASTEN DREHENDE STAB UND DER AN SEINEN HÄNDEN AM STAB HÄNGENDE SPRINGER BILDEN EIN DOPPELPENDEL. DER SPRINGER KANN SEIN PENDEL VERKÜRZEN (ZUM BEISPIEL DURCH ANZIEHEN DER BEINE).

**penetrate** -> to move forward towards the far end of the pit

*Pénétrer, avancer, aller loin en direction du sautoir (pas toujours dans le sens des descriptions de la technique française, pour laquelle pénétrer veut dire augmenter la flexion vers l'avant après le décollage, le perchiste pénètre dans l'arc de la perche).*

EINDRINGEN ODER VORWÄRTSTREIBEN IN RICHTUNG MATTENENDE.

**penetration** -> the amount of general movement of the pole and the vaulter towards the pit after takeoff

*Pénétration, quantité de mouvement du système perche et perchiste en direction du sautoir. En Français le mot pénétration est plutôt utilisé dans le sens de l'anglais "travel" (voir ce mot).*

DEM SPRINGER NACH DEM ABSPRUNG IN VORWÄRTSRICHTUNG VERBLEIBENDE BEWEGUNGSENERGIE.

**penultimate step** -> the step before the last step (longer, lowering the centre of mass)

*Avant dernière foulée de la course d'élan.*

VORLETZTER SCHRITT DES ANLAUFS.

**Petrov model** -> the pole vault technique developed by V. Petrov former coach of the world record holder S. Bubka, the intention is for a free takeoff followed by an ample whip and swing to inversion (also named Russian model)

*Technique russe affinée par V. Petrov l'ancien entraîneur du recordman du monde S. Bubka, l'intention est un appel libre où l'énergie est transmise dans la perche par le poids du perchiste après le décollage et non par une poussée de la main inférieure lors de l'appel. Le renversée se fait sur un rayon maximum pour pouvoir transmettre encore d'avantage d'énergie dans la perche en exploitant la force centrifuge.*

RUSSISCHE SCHULE ODER SCHWUNGORIENTIERTE TECHNIK MIT FREIEM ABSPRUNG, DER STAB BIEGT UNTER DEM GEWICHT DES SPRINGERS, DAS AUFSCHWINGEN ERFOLGT AUF MAXIMALEM RADIUS, WOBEI DER STAB DURCH DIE ZENTRIFUGALKRAFT NOCH WEITER GEBOGEN WIRD (VON V. PETROV, DEM TRAINER DES WELTREKORDLERS S. BUBKA VERFEINERT).

**pike position** -> the position of the vaulter at the top of his flight curve (apex) when he pikes at the hips (while the body keeps its upwards orientation the legs flip downwards on the far side of the bar)

*Position du perchiste pendant le franchissement où les fesses "piquent" vers le haut, le tronc est encore renversé d'un côté de la barre et les jambes sont pliées vers le bas de l'autre côté.*

POSITION DES SPRINGERS ÜBER DER LATTE, WENN NACH EINKNICKEN IN DER HÜFTE DER KÖRPER NOCH NACH OBEN, DIE BEINE JEDOCH AUF DER ANDEREN LATTENSEITE NACH UNTEN ZEIGEN (KLAPPMESSER-LATTENÜBERQUERUNG).

**pit** -> the landing area (foam landing mat)

*Sautoir en mousse.*

SCHAUMSTOFFMATTE, SPRUNGKISSEN ZUR LANDUNG DES SPRINGERS NACH DEM SPRUNG.

**plant** -> to put the pole in the box, the corresponding action

*"Planter" la perche dans le butoir, l'action du présenter.*

EINSTECHEN DES STABS IN DEN EINSTICHKASTEN, AUCH EINSTECHPHASE.

**plant phase** -> the last 2 or 3 steps of the run up when the pole is planted in the box

*Phase de présenter, les 2 ou 3 dernières foulées de la course d'élan.*

EINSTECHPHASE, LETZTE 2 ODER 3 ANLAUFSCHRITTE MIT SENKEN UND EINSTECHEN DES STABS.

**pole** -> the implement used for pole vaulting

*Perche.*

SPRUNGSTAB.

**pole carry** -> the way the pole is held, more specially the grip width  
*Tenue de la perche, l'écartement, prise des mains.*  
TRAGEN, HALTEN DES STABS, INSBESONDERE GRIFFWEITE.

**pole drop** -> the lowering of the pole tip during the last steps  
*L'action de faire tomber la perche dans le butoir lors du piquer.*  
SENKEN DES STABS ZUM EINSTECHEN.

**pole flip** -> the pushing upwards of the end of the pole during the plant phase  
*L'action de pousser la perche vers le haut à la fin du présenter (soulever).*  
NACHOBENSTOSSEN DES STABS ZUM ABSCHLUSS DES EINSTICHS.

**pole impact** -> the moment when the pole hits the back of the box (strike)  
*Le moment où la perche touche le fond du butoir.*  
AUFPRALL DES STABS GEGEN DIE STOPPWAND DES EINSTICHKASTENS.

**pole release** -> letting go the pole for the flyaway  
*Le lâcher de la perche lors du franchissement.*  
LOSLASSEN DES STABS VOR DER LATTENÜBERQUERUNG.

**pole strike** -> the moment when the pole strikes the box (impact)  
*Le moment où la perche touche le fond du butoir.*  
AUFPRALL DES STABS GEGEN DIE STOPPWAND DES EINSTICHKASTENS.

**pole support phase** -> the phase of the jump when the vaulter is supported by the pole  
(between takeoff and flyaway)  
*La phase du saut où le perchiste est porté par la perche (du décollage au lâcher).*  
SPRUNGPHASE, WÄHREND WELCHER DER STAB DEN SPRINGER TRÄGT (VON ABSPRUNG BIS LOSLASSEN).

**pole tip** -> the far end of the carried pole going into the box  
*Le bout de la perche (comportant le bouchon et entrant dans le butoir lors du présenter).*  
DAS DEN STOPFEN TRAGENDE IN DEN EINSTICHKASTEN EINDRINGENDE ENDE DES STABS.

**post-impact** -> what happens after the pole impact  
*Les actions se passant après que la perche ait touché le fond du butoir.*  
SPRUNGABLAUF NACH DEM AUFPRALL DES STABS GEGEN DIE EINSTICHKASTENRÜCKWAND.

**power vault** -> the intention at takeoff is to bend the pole (bottom arm blocked) rather than jumping off aggressively (French model, sometimes called drive vault)  
*Un saut avec l'intention de faire fléchir la perche (bras gauche verrouillé vers l'avant, sans impulsion marquée vers le haut, technique française).*  
"KRAFTSPRUNG", SPRUNG NACH KRAFTORIENTIERTER TECHNIK MIT ABSICHT EINER FRÜHEN STABBIEGUNG (NACH VORN BLOCKIERTER LINKER ARM BEI EINEM EHER NACH VORN ALS NACH OBEN GERICHTETEN ABSPRUNG).

**pre-jump** -> jumping out and early in a springy way before the pole hits the back of the box (a sort of free takeoff), the term has been introduced by A. Laundry one of the authors of BTB

Free take off- a take off in which no resistance is felt from the pole.

This requires a vaulter to begin his take off angle trajectory (ie. leave the ground) at the very instant the pole tip reaches the back of the box. There is 0.000 seconds when the foot is on the ground and the pole tip is touching the back of the box.

**Pre-Jump-** A take off in which a vaulter is in the air for a short period of time before the pole tip hits the back of the box. This is a form of a free-take off, since you should still feel no resistance while on the ground, however there are other implications-

*Un appel loin et tôt avec une impulsion rapide avant que la perche touche le fond du butoir (appel libre). Le terme a été créé par A. Launder, l'un des auteurs du livre BTB.*

"VOR-SPRUNG", WEIT VOM EINSTICHKASTEN UND IMPULSIV ERFOLGENDER FREIER ABSPRUNG. VON A. LAUNDER, EINEM DER VERFASSER DES BUCHS BTP VERWENDETER BEGRIFF.

**pull, push and turn** -> the motion when leaving the I-position the vaulter pulls himself upwards and then pushes himself away from the pole, at the same time he turns so that his chest ends up parallel to the bar

*Traction, retournement et poussée, les mouvements du perchiste entre la position entièrement renversée (dos à la barre) et le franchissement de la barre (poitrine parallèle à la barre).*

*Cette rotation (retournement) se fait en parallèle avec la traction (pull) et la poussée (push).*

ZUGUMSTÜTZ - ZIEHEN, DRÜCKEN UND DREHEN DES SPRINGERS AUS DER I-POSITION ZUR LATTENÜBERQUERUNG. DAS DREHEN ERFOLGT GLEICHZEITIG MIT DEM ZIEHEN UND DRÜCKEN.

**push** -> the phase of the vault when the fully inverted vaulter pushes off from the top of the pole to increase the vertical clearance

*Poussée, la phase finale où le perchiste pousse la perche vers le bas, d'abord avec la main inférieure et ensuite avec la main supérieure.*

NACH UNTEN DRÜCKEN DES SPRINGERS GEGEN DEN STAB IN DER ENDPHASE DES SPRUNGS, ZUNÄCHST MIT DER UNTEREN UND DANN MIT DER OBEREN HAND.

**push and turn** -> 2nd and 3rd part of pull, push and turn - there may be not much time for a pull if the pole unloads with enough energy

*Poussée et retournement. Si la perche décharge (renvoie) assez fort, la partie traction ("pull" du "pull, push, turn") perd de son importance.*

DREHUMSTÜTZ - WENN SICH DER STAB MIT GENÜGEND ENERGIE ENTSPANNT, BLEIBT NICHT VIEL ZEIT FÜR DEN ZUG ("PULL", ZIEHEN DES ZUGUMSTÜTZES).

**recoil** -> to unload

*Détendre, la perche pliée se redresse et libère son énergie.*

ENTSPANNEN DES STABS, ENTLADEN DER STABENERGIE.

**return from the pole** -> the pushing force of the unloading pole, the timing of this force depends on the pole design, it may be constant, slow or jolting (sudden)

*Le renvoi de la perche, la force de la perche se détendant. Suivant la conception de la perche cette force peut agir plus ou moins rapidement.*

VON DEM SICH ENTSPANNENDEN STAB AN DEN SPRINGER ABGEGEBENE KRAFT, DIE JE NACH ART DES STABS VERSCHIEDEN SCHNELL WIRKEN KANN.

**rock back** -> the movement to the inverted (upside-down) position

*Le mouvement du perchiste de la position suspendue avec les pieds en bas vers la position renversée, pieds en haut.*

AUFROLLEN UND STRECKEN, BEWEGUNG DES SPRINGERS VON DER C- IN DIE I-POSITION.

**rope drill** -> a pole vault exercise using a hanging rope

*Un éducatif de perche utilisant une corde suspendue (à grimper).*

ÜBUNG AN EINEM HÄNGENDEN SEIL.

**roundhouse plant** -> bringing the pole up in a sideways arcing motion

*Un présenter (fautif) où la perche est soulevé sur une trajectoire courbée vers le côté.*

FEHLERHAFTES SENKEN UND EINSTECHEN DES STABS MIT SEITLICH AUSWEICHENDEN BEWEGUNGEN.

**row, rowing action, rowing motion** -> the movement of the arms closing up to the body (like moving the oars of a rowing-boat, the term may be misleading as many athletes rarely row a boat, also there exist several types of oars and paddles that are not moved in the same way) It can obviously be observed that the hands of the stretched arms of the vaulter move from above his head to somewhere near his hips, it is however not obvious where he applies force and where this movement is a consequence of the swing.

*Ramer, mouvement de rameur, les mouvements de fermeture bras-tronc. Les bras tendus du perchiste suspendu à la perche gardent leur position verticale pendant le renverser. Reste à savoir à quel degré et à quel moment la fermeture bras-tronc se fait par un mouvement actif des bras ou par l'élan du balancer.*

RUDERN, PADDELBEWEGUNG, BEWEGUNG ZUM SCHLIESSEN DES WINKELS ZWISCHEN GESTRECKTEN ARMEN UND OBERKÖRPER DES AM STAB HÄNGENDEN SPRINGERS. MAN SIEHT ZWAR, DASS SICH DIESER WINKEL BEIM SPRUNG SCHLIESST, JEDOCH IST NICHT OFFENSICHTLICH, WO GENAU DER SPRINGER KRAFT EINSETZT UND WO SICH DIESE BEWEGUNG AUS DEM SCHWUNG ERGIBT.

**run through** -> to run over the pit without planting

*Ne pas piquer.*

DURCHLAUFEN.

**run up** (runup, run-up) -> the approach run

*La course d'élan.*

ANLAUF.

**runway** -> the track on which the vaulter runs up

*La piste de la course d'élan.*

ANLAUFBAHN.

**sail piece** -> a reinforced (stiffer) section of the pole (extra piece of rolled in fabric - the pole is made by rolling some Fiberglass fabric around a spindle)

*Une partie renforcée (plus dure) de la perche (La perche est fabriquée en roulant une toile de fibre de verre rectangulaire autour d'un mandrin. Vers le milieu de la perche un morceau en forme de trapèze (voile = "sail") est ajouté.*

EIN VERSTÄRKTER TEIL DES STABS. BEI DER HERSTELLUNG DES GLASFIBERSTABS WIRD ZUSÄTZLICH ZUR QUADRATISCHEN HAUPTGLASFASERMATTE EIN KLEINERES TRAPEZFÖRMIGES STÜCK EINGEROLLT (SEGEL = "SAIL"), DAS DEN STAB IM MITTLEREN TEIL VERSTÄRKT.

**second to last step** -> the penultimate step

*L'avant dernière foulée de la course d'élan.*

VORLETZTER ANLAUFSCHRITT.

**short pendulum** -> during the long pendulum the vaulter can bring his legs and his body closer to the pole and shorten the pendulum (pivot at his shoulders, hips or knees) and accelerate the swing, earlier technical models described the upswing as a sequence: long pendulum, short pendulum, shooting up the feet

*En pendule long (voir "long pendulum") le perchiste peut raccourcir le pendule en amenant ses jambes et son corps plus près de la perche (en pivotant autour des épaules, des hanches et des genoux) et en même temps accélérer son mouvement de rotation. Des models techniques*

*plus anciens voient la phase aérienne du saut comme une suite pendule long, pendule court, poussée des jambes vers le haut.*

KURZES PENDEL. DER SPRINGER KANN DURCH ANNÄHERN SEINER BEINE AN DEN STAB (EINROLLEN) DAS LANGE PENDEL (SIEHE: "LONG PENDULUM") VERKÜRZEN. IN ÄLTEREN TECHNIK BESCHREIBUNGEN WIRD EIN STABHOCHSPRUNG NACH DEM EINSTICH ALS FOLGE VON LANGEM PENDEL, KURZEM PENDEL UND HOCHSTOSSEN DER BEINE DARGESTELLT.

**shoulders drop** -> the downward motion of the shoulders during rock back (the shoulders go downwards and the feet go vertically upwards)

*Le mouvement des épaules vers le bas lors du renverser.*

NACHUNTENDRÜCKEN (FALLEN LASSEN) DER SCHULTERN BEIM AUFROLLEN (SCHULTERN NACH UNTEN, BEINE NACH OBEN).

**sliding box** -> a device of similar size as the box that is put on the track for training the plant, it can be pushed by the pole

*Butoir mobile, posé sur la piste pour des exercices de présenter.*

MOBILER (VERSCHIEBBARER) EINSTICHKASTEN, DER FÜR EINSTICHÜBUNGEN AUF DEN BODEN GELEGT WERDEN KANN.

**slow down** -> to run or move more slowly

*Ralentir un mouvement, par exemple les dernières foulées de la course d'élan (à éviter).*

VERLANGSAMEN, ZUM BEISPIEL DES ANLAUFS VOR DEM EINSTICH (FEHLER).

**soft pole** -> a pole of high flexibility

*Une perche souple.*

WEICHER, LEICHT BIEGENDER STAB.

**square the shoulders/hips** -> to bring the shoulders/hips in a solid position perpendicular to the run up direction

*Amener les épaules, le bassin dans une position solide perpendiculaire au déplacement.*

DIE SCHULTERN, HÜFTEN BEIM ABSPRUNG IN EINE SOLIDE POSITION SENKRECHT ZUR ANLAUFRICHTUNG BRINGEN.

**stall out** -> to come up short, which happens if the pole is too stiff and the vaulter can not make enough forward distance for clearing the bar, in the worst case he falls back onto the runway

*Ne pas avancer, retomber vers la piste d'élan (perche trop raide, trop de levier, mauvais présenter, impulsion trop près).*

"AUSSTEIGEN". DER SPRINGER KANN WEGEN UNZUREICHENDER HORIZONTALGESCHWINDIGKEIT DIE VERTIKALE LATTENEbene NICHT ERREICHEN.

**standard placement, settings** -> the distance between the standards and the back of the box (according to the rules: between 0 and 80 cm)

*La position des poteaux (entre 0 et 80 du fond du butoir).*

POSITION DER STÄNDER, HORIZONTALER ABSTAND VOM OBEREN RÜCKWANDRAND DES EINSTICHKASTENS.

**standards** -> upright posts that support the horizontal bar

*Les poteaux supportant la barre.*

STÄNDER, AN DENEN DIE AUFLAGEN FÜR DIE LATTE BEFESTIGT SIND.

**standards too close (too far forward, too far out)** -> the standards are too close to the box, in the direction of the runway

*Poteaux trop près du butoir.*



STÄNDER, LATTE ZU NAHE AM EINSTICHKASTEN.

**standards too far back (too far in)** -> the standards are too far away from the box, in the direction of the pit

*Poteaux trop loin (par rapport au butoir).*

STÄNDER, LATTE ZU WEIT VOM EINSTICHKASTEN.

**start, curl, press** -> Reminders for planting action during the last three strides of the run up  
*Ce qui est à faire pour chacune des trois dernières foulées lors du présenter (déclencher le présenter, plier le bras, pousser le bras vers le haut).*

WESENTLICHE EINSTICHMASSNAHMEN BEI DEN DREI LETZTEN ANLAUFSCHRITTEN, EINSTICH AUSLÖSEN, ARM ABWINKELN, STAB NACH OBEN DRÜCKEN.

**steering** -> adapting the strides of the run up for finding the right takeoff point

*Adapter les dernières foulées de la course d'élan pour impulser au bon endroit.*

ANPASSEN DER LÄNGE DER LETZTEN ANLAUFSCHRITTE AN DIE RICHTIGE ABSPRUNGSTELLE.

**step** -> some authors call "step" the last step of the run up or takeoff step

*Foulée, souvent la dernière foulée de la course d'élan.*

SCHRITT, OFT LETZTER ANLAUFSCHRITT ODER ABSPRUNGSCHRITT.

**stiff pole** -> a pole of low flexibility

*Une perche dure.*

HARTER, SCHWER BIEGBARER STAB.

**straighten** -> the unbending of a bent pole

*Redresser, la perche fléchie se redresse.*

GERADERICHTEN, RÜCKKEHR DES STABS AUS DER GEBOGENEN IN DIE GERADLINIGE FORM.

**straight pole** -> a pole that is not bent

*Perche droite, non fléchie.*

GERADER, NICHT GEBOGENER STAB.

**stride frequency** -> the frequency of the strides during the run up

*La fréquence (des foulées) pendant la course d'élan.*

SCHRITTFREQUENZ.

**stride length** -> the length of the strides during the run up

*La longueur des foulées pendant la course d'élan.*

SCHRITTLÄNGE.

**stride out** -> to lengthen the last strides of the run up

*Allonger les dernières foulées de la course d'élan.*

DIE LETZTEN ANLAUFSCHRITTE VERLÄNGERN.

**stretch reflex** -> something stretched can move quicker when the tension is released, for instance the shoulders and the hips after the C-Position

*Etirement-renvoie, une partie du corps tendue peut bouger plus vite après le relâchement de la tension.*

STRECKREFLEX, MUSKELDEHNUNGSREFLEX, DER NACH AUFHEBEN DER STRECKUNG EINE SCHNELLERE BEWEGUNG ERMÖGLICHT.

**sweeping arc** -> the curve of the toe of the trail leg during the whip

*"Arc balayant", le chemin de la pointe du pied d'appel lors du fouetté.*

"WISCHENDER BOGEN", WEG DER SPRUNGBEINSPITZE BEI DER SPRUNGBEINPEITSCHEN (SIEHE UNTER "WHIP").

**swing** -> the swing of the trail leg (whip) or the upswing

*Balancer accéléré, peut être le fouetté ou bien le mouvement pendulaire du corps entier vers la position renversée.*

SCHWINGEN, WOBEI ES SICH UM DEN SCHWUNG DES SCHWUNGBEINS BEIM ABSPRUNG ODER DES ABSPRUNGBEINS DANACH (SPRUNGBEINPEITSCHEN), ODER AUCH DEN GESAMTEN AUFSCHWUNG HANDELN KANN.

**swing to inversion** -> the swinging action of the vaulter by 180° from feet down to feet up

*Le mouvement pendulaire du perchiste de la position suspendue (pieds en bas) vers la position inversée (pieds en haut).*

AUFSCHWUNG VON ABWÄRTS HÄNGENDER ZUR STURZHANG-POSITION.

**swing of trail leg** -> the swinging action of the extended trail leg after takeoff (whip)

*Le balancer (fouetté) de la jambe d'appel.*

SPRUNGBEINPEITSCHEN (PEITSCHENDE BEWEGUNG DES SPRUNGBEINS NACH DEM ABSPRUNG).

**swinging leg** -> the non-takeoff-leg or free leg that swings forward at takeoff (may cause misunderstandings, as in pole vault the takeoff leg swings after takeoff)

*La jambe libre, dont le genou est lancé ("balancé") lors de l'impulsion.*

SCHWUNGBEIN, DAS BEIM ABSPRUNG, MEIST IM KNIE ABGEWINKELT, NACH VORN SCHWINGT.

**swing through** -> the action of swinging all the way from bottom to top

*Le mouvement pendulaire du perchiste de la position suspendue (pieds en bas) vers la position inversée (pieds en haut).*

"DURCHSCHWUNG", AUFSCHWUNG DES GANZEN KÖRPERS UM 180°.

**switch point** -> the changeover between travel and swing or between the vaulter pushing against the pole and the pole pulling the vaulter

*Point de passage entre la pénétration et le renverser (ou, comme disent certains, entre le perchiste poussant contre la perche et la perche tirant le perchiste).*

"SCHALTPUNKT", ÜBERGANGSSTELLE ZWISCHEN EINDRINGEN UND AUFSCHWUNG ODER ZWISCHEN DRÜCKEN GEGEN DEN STAB UND ZIEHENLASSEN DURCH DEN STAB.

**takeoff** -> the moment of leaving the ground, the vaulter makes ground clearance

*Appel, décollage, impulsion.*

ABSPRUNG, ABHEBEN, ABFLUG.

**take off** -> to leave the ground

*Décoller, sauter.*

ABSPRINGEN, DEN BODEN VERLASSEN.

**takeoff foot** -> the (jumping foot) that leaves the ground last

*Le pied de la jambe d'appel.*

SPRUNGFUSS.

**take off out** -> to take off further away from the box than the ideal takeoff point

*Sauter, décoller plus loin que le point idéal.*

AUS WEITEREM ABSTAND ALS VON DER NORMALEN ABSPRUNGSTELLE (SENKRECHT UNTER OBERERER HAND) ABSPRINGEN (HINTERLAUFEN).

**take-off point** -> the exact spot where the vaulter takes off

*L'endroit exact où le perchiste décolle, impulse, saute.*

ABSPRUNGSTELLE.

**takeoff step** -> the last step of the approach run, sometimes just called step

*La dernière foulée de la course d'élan menant à l'impulsion.*

ABSPRUNGSCHRITT, LETZTER ANLAUFSCHRITT.

**take off under** -> to take off closer to the box than the ideal take-off spot, the vaulter is running under the pole = inside takeoff

*Sauter, décoller plus près que le point idéal.*

AUS KÜRZEREM ABSTAND ALS VON DER NORMALEN ABSPRUNGPOSITION (SENKRECHT UNTER OBERER HAND)

ABSPRINGEN (UNTERLAUFEN).

**tailwind** -> a wind from behind pushing the athlete for a faster run up

*Vent favorable en direction de la course d'élan.*

RÜCKENWIND.

**tape** -> grip tape, wrapped around the pole for a better grip

*Ruban (toile gommée) enroulé autour de la perche pour améliorer la prise.*

FÜR BESSEREN GRIFF UM DEN STAB GEWICKELTES KLEBEBAND.

**top hand** -> the hand that grips the end of the pole, the right hand of the right handed vaulter

*La main qui tient la perche au bout, la main droite du perchiste droitier.*

OBERE HAND, DIE DAS ENDE DES STABS HÄLT, RECHTE HAND DES RECHTSHÄNDIGEN SPRINGERS.

**touch down** -> every time the foot touches the ground during running, coaches often use the touch down of the takeoff leg at 6 strides out as a checkmark

*Appui du pied pendant la course d'élan. L'appui à six foulées de l'appel s'utilise souvent comme marque de contrôle pour l'entraîneur.*

FUSSAUFSATZ BEIM LAUF. DER AUFSATZ DES SPRUNGFUSSES 6 ODER 4 SCHRITTE VON DER ABSPRUNGSTELLE

DIENT OFT ALS KONTROLLMARKE FÜR DEN TRAINER.

**trail leg** -> the leg that stays behind, the takeoff leg after the takeoff

*La "jambe qui traîne derrière", la jambe d'appel après le décollage.*

ZURÜCKBLEIBENDES BEIN, DAS SPRUNGBEIN NACH DEM ABSPRUNG.

**transition phase** -> an intermediate phase of the run up, after acceleration, before plant

*Phase intermédiaire de la course d'élan, après l'accélération et avant le présenter.*

ÜBERGANGSPHASE DES ANLAUFS ZWISCHEN BESCHLEUNIGUNG UND EINSTECHEN.

**travel** -> the follow through, the moment after take-off when the vaulter seems to stay in a "frozen" position till he reaches the switch-point where he starts the swing

*Phase de pénétration après le décollage, où le perchiste en avançant reste dans une position gagnée.*

EINDRINGPHASE NACH DEM ABSPRUNG, WENN DER SPRINGER VOR DER SPRUNGBEINPEITSCHEN EINEN KURZEN

MOMENT IN EINGEFRORENER ABSPRUNGPOSITION ZU VERHARREN SCHEINT.

**triangle position** -> at takeoff the two arms and the pole (grip width) form a triangle

*Lors de l'impulsion les deux bras et la perche forment un triangle.*

DREIECKSPPOSITION, BEIM ABSPRUNG BILDEN DIE BEIDEN ARME UND DER STAB EIN DREIECK.

**trick step** -> the penultimate step

*L'avant-dernière foulée, regardée comme décisive.*

VORLETZTER SCHRITT, DER ALS ENTSCHEIDEND FÜR DEN EINSTICH ANGESEHEN WIRD.

**tuck** -> to bring the knees close to the chest during the swing to inversion (small pendulum), the vaulter may have to tuck to direct too much energy quickly upwards (French model), this motion may also be necessary if he has not enough energy to swing wide (Petrov model)

*Grouper, amener les genoux près de la poitrine lors du renverser. Le perchiste groupe pour diriger un surplus d'énergie rapidement vers le haut (technique française). D'après la technique russe il groupe si l'énergie lui manque pour terminer un balancer ample.*

EINROLLEN, ANHOCKEN DER BEINE, KNIE GEGEN DIE BRUST BRINGEN (KLEINES PENDEL). BEI KRAFTORIENTIERTER TECHNIK NÖTIG, UM VOR DEM SICH ENTSPANNENDEN STAB ZU BLEIBEN. BEI SCHWUNGORIENTIERTER TECHNIK EVENTUELL ERFORDERLICH, WENN GESCHWINDIGKEIT NICHT AUSREICHT UM MIT WEITEM SCHWUNG NACH OBEN ZU GELANGEN.

**tuck and shoot** -> the phase when the vaulter tucks (short pendulum) and then from the tucked position rapidly pushes his legs upwards, characteristic of the French model for accelerating the upward motion, the intention of the Petrov model is to keep enough energy from the run up to avoid this phase by a more ample swing

*Grouper et ensuite pousser les jambes vers le haut (technique française). La technique russe essaie de conserver suffisamment d'énergie de la course d'élan pour pouvoir éviter ce mouvement en effectuant un balancer ample.*

EINROLLEN UND AUS DER ANGEHOCKTEN POSITION DIE BEINE SCHNELL NACH OBEN DRÜCKEN. BEI SCHWUNGORIENTIERTER TECHNIK WIRD VERSUCHT DIESE PHASE DURCH WEITES SCHWINGEN ZU VERMEIDEN.

**turn** -> the spin, the phase when the vaulter turns after the I-position to bring his chest parallel to the bar, the turning part of pull, push and turn

*Le retournement du perchiste lors de la phase finale, rotation du corps par 180° de dos à la barre - poitrine à la barre.*

DREHEN DES SPRINGERS UM 180° UM DIE EIGENE ACHSE IN DEN HANDSTAND BEIM DREH- ODER ZUGUMSTÜTZ.

**unbend** -> a bent pole returning to its original form

*Redresser une perche fléchie.*

STRECKEN DES GEBOGENEN STABS.

**upside-down** -> the position with head down and feet up

*Position renversée, "arbre droit" (pieds en haut, tête en bas).*

STRECK-STURZHANG-POSITION, FÜSSE OBEN UND KOPF UNTEN.

**upstep** -> the second to last step, another two steps to go

*L'antépénultième foulée (l'avant l'avant-dernière).*

SCHRITT VOR DEM VORLETZTEN ANLAUFSCHRITT.

**upswing** -> the upwards swinging action after takeoff

*Le mouvement du perchiste de la position pieds en bas vers la position pieds en haut.*

AUFSCHWINGEN.

**vault** -> to propel oneself into the air by means of a pole

*Saut en utilisant une perche, propulsion dans l'air.*

SICH MIT DEM STAB IN DIE LUFT KATAPULTIEREN.

**vaulter** -> the person that vaults

*Perchiste.*

STABHOCHSPRINGER.

**volzing** -> a method of putting the bar back onto the pegs (now forbidden by the rules) named after Dave Volz an American pole vaulter

*Une méthode pour remettre la barre sur les taquets après le franchissement (maintenant interdite par le règlement). D'après D. Volz un perchiste américain.*

VERFAHREN UM DIE GERISSENE LATTE WIEDER AUFZULEGEN (JETZT VON DEN REGELN UNTERSAGT). NACH DEM AMERIKANISCHEN STABHOCHSPRUNGER D. VOLZ, DEM DIESES KUNSTSTÜCK MEHRFACH GELANG.

**waist level** -> a recommended position of the top hand during the run up (near the hips)

*A hauteur des hanches (en direction verticale et horizontale), position recommandée de la main supérieure (droite du droitier) lors de la course d'élan.*

HÜFTHÖHE, EMPFOHLENE POSITION DER OBEREN DEN STAB HALTENDEN HAND BEIM ANLAUF (IN HORIZONTALER UND VERTIKALER RICHTUNG).

**whip** -> the whipping action (fast swing) of the trail leg (takeoff leg)

*Le fouetté de la jambe d'appel, l'action rapide de la jambe d'appel tendue après l'impulsion.*

SPRUNGBEINPEITSCHEN, PEITSCHENDE BEWEGUNG DES SPRUNGBEINS NACH DEM ABSPRUNG.

**wide grip** -> a big distance between the two hands holding the pole (more than shoulder width, French model)

*Grand écartement, une grande distance entre les deux mains tenant la perche (nettement plus que la largeur d'épaules, technique française).*

WEITER GRIFF, GROSSER ABSTAND DER DEN STAB HALTENDEN HÄNDE (ÜBER SCHULTERBREITE BEI KRAFTORIENTIERTER TECHNIK).

**width of the grip** -> the distance between the two hands holding the pole

*Ecartement des deux mains tenant la perche.*

GRIFFWEITE, ABSTAND DER DEN STAB HALTENDEN HÄNDE.

**withdrawal of upper body** -> after clearance the vaulter tries to withdraw his upper body from the bar

*Retrait du haut du corps après avoir franchi la barre.*

RÜCKHOLEN DES OBERKÖRPERS NACH DEM ÜBERQUEREN DER LATTE.

**yank off the ground** -> as a result of insufficient jumping the pole yanks (pulls, rips) the vaulter off the ground

*Arracher du sol, si le perchiste court avec une certaine vitesse mais ne donne pas d'impulsion lors de l'appel c'est la perche qui l'arrache du sol.*

VOM BODEN WEGREISSEN.

**15' pole** -> 460 cm pole - *perche de 4,60 m* - 4,60 M LANGER STAB

**16' pole** -> 490 cm pole - *perche de 4,90 m* - 4,90 M LANGER STAB

**24' mark** -> standards at 60 cm - *poteaux à 60 cm* - STÄNDER BEI 60 CM

**30' mark** -> standards at 80 cm - *poteaux à 80 cm* - STÄNDER BEI 80 CM