

Bild 27. Skizze einer Rundbahn von 400 Meter mit Einteilung der Stafettenbahnen.

- a Start bei einer 4×100-Meter-Staffette
 b 1. Teilstrecke, Wechsel des 2. Läufers
 c 2. Teilstrecke, Wechsel des 3. Läufers
 d 3. Teilstrecke, Wechsel des 4. Läufers
 e 20-Meter-Raum (10 Meter vor und 10 Meter hinter dem Ende der eigentlichen Teilstrecke).
 f Hilfslinie zur Ermittlung der Teilstrecken der Bahnen.
- } sind durch Schilder an der
 } Innenkante der Rundbahn
 } zu kennzeichnen.



II. Teil.

Die Sprungübungen.

Der Hochsprung mit Anlauf.

Man kann wohl mit Bestimmtheit behaupten, daß das Hochspringen mit und ohne Anlauf ein ganz gehäufiges Teil technisches Können voraussetzt, wenn etwas Gutes herauskommen soll. Und gerade die Technik ist es, die den meisten Springern am nötigsten fehlt, ohne daß es von diesen eingesehen wird. Und kommt dann die Einsicht, ist es gewöhnlich zu spät. Das heißt, zu spät wird es nie, aber die Betreffenden bringen es schwer fertig, einmal eine Zeitlang auf jegliche Leistung zu verzichten, um die anerkannt bessere Technik zu erlernen. Es ist bekannt, daß man beim Erlernen einer anderen Methode von vorn anfangen muß und bei weitem nicht die sonst erreichten Leistungen bewältigt. Diese Lehrzeit muß aber konsequent durchgesehen werden, ohne auch nur einen Sprung nach der alten Methode auszuführen, um noch einmal zu versuchen, ob man auch noch die frühere Leistung erreicht. Die beste Zeit zum Umlernen ist der Spätherbst und der Winter. Vor allem soll ein Anfänger oder Jugendlerner gar nicht erst etwas Unzweckmäßiges lernen, sondern stets darauf bedacht sein, von den Besten das Beste zu erlernen, und vom Sportlehrer darauf hingewiesen werden, wie man dies oder jenes am leichtesten für sich zumeist machen kann. Es sei aber ganz besonders darauf hingewiesen, daß bei allen Sprungübungen die Mitarbeit des Oberkörpers mindestens ebenso wichtig ist als die der Beine. Wer also glaubt mit den Schenkeln allein springen zu wollen, wird es nie zu etwas Gutem bringen. Man übe darum nicht nur Beintechnik, sondern wende seine Aufmerksamkeit auch darauf, wie man auch die Kräfte seines Oberkörpers vorteilhaft verwenden kann. Der Ausdruck „Technik“ bedeutet im leichtathletischen Sinne weiter nichts, als möglichst rationelles Zusammenarbeiten sämtlicher Körperteile nach einer Richtung hin. Bekanntlich wird jetzt nicht mehr ein Sprungbrett und eine Sprungschürze benutzt, sondern es wird jetzt vom flachen Erdboden und über eine Latte gesprungen. Es gelten nicht die auf den Ständern angegebenen Zahlen als Bestleistungen, sondern die beste erreichte

Leistung wird von der Mitte der oberen Kante der Sprunglatte lotrecht zum Erdboden gemessen. Es ist nicht von der Hand zu weisen, daß Sprunglatten, welche sich nicht oder nur sehr wenig durchbiegen, die einwandfreiesten Resultate ergeben, und zwar aus folgenden Gründen.

Es ist nicht immer möglich, daß man bei größeren Höhen seinen ganzen Körper nach und nach über die niedrigste Stelle der Latte schieben kann. Wohl hat ein jeder Springer das Bestreben, da hinüberzukommen, wo die Latte am meisten durchhängt. Dieses ist in der Mitte der Fall, und zwar auf einer Länge von 40 bis 60 Zentimeter. Das nachgezogene oder geschwungene Sprungbein und auch der Oberkörper werden nicht immer genau dem Sprungbein folgen können und in der Regel etwas mehr links oder rechts von der Mitte hinübergleiten, und da besteht viel leichter die Gefahr des Reißens, als wenn die Latte nicht durchhängt.

Es gibt eigentlich fünf Arten des Hochsprunges, und zwar:

1. den Turner- oder Hochsprung;
2. den Fächersprung;
3. den schottischen Sprung;
4. den amerikanischen oder Scherensprung;
5. den neuen amerikanischen Wende- oder Horaine-Sprung.

Es sei aber gleich bemerkt, daß nur die beiden letzten eingehend beschrieben werden, die ersten drei ihrer Unvorteilhaftigkeit wegen nur kurz angedeutet. Der Einfachheit halber sind alle Beschreibungen für linksbeinige Springer zutreffend, die rechtsbeinigen müssen sich dieselben umformen.

Bei allen Sprüngen ist Hauptbedingung, das Spreizbein aus der Richtung des Anlaufs herauszu-preizen. Dieses ist unstreitbar das günstigste, weil man dadurch am meisten Kraft aus dem Anlauf in den Sprung legen kann. Es kommt beim Anlauf nicht auf die Schnelligkeit, sondern hauptsächlich auf die Sicherheit an, den Fleck des Absprunges richtig zu treffen. Es ist daher unbedingt nötig, den Anlauf sorgfältig auszumessen und auszuprobieren, damit man auch immer mit dem richtigen Fuß den richtigen Fleck des Absprunges trifft. Wie weit dieser von der Latte entfernt sein soll, kann nicht ohne weiteres gesagt werden. Das ist individuell und muß sich jeder selbst ausfindig machen. Erst dann, wenn der Anlauf sicher ist, erlangt man die nötige Ruhe und Sammlung, um seine ganze Energie in den Sprung legen zu können. Das Sammeln ist aber eine ganz besondere Aufgabe zum Gelingen eines guten und sicheren Sprunges. Zum Hochsprung gehört ein gewaltiger Aufwand geistiger Energie, und darum ist energische Konzentration unbedingt nötig. Man laufe also nicht planlos, wie man es immer noch bei eingefleischten Turnern sieht, mit Trippeln, Zickzack- und Nachstellschritten auf die Absprungstelle

zu, sondern stelle sich ruhig auf der festgelegten Anlaufstrecke auf. Ueberlege noch einmal schnell, welches die Hauptbewegungen sind, und laufe dann ruhig und sicher, ohne jede Muskelspannung auf die Absprungstelle zu.

Bevor man nun zur Erlernung irgendeiner Art des Hochsprunges übergeht, muß man wissen, daß es beim Hochsprung zunächst einmal



Bild 28. Verbotener Sprung.

auf zweierlei ankommt. Erstens soll der Schwerpunkt des Körpers durch den Absprung, unterstützt durch die vorwärtstreibende Kraft des Anlaufs, bis zur Lattenhöhe gehoben und durch Spreizen oder Hocken des Spreizbeines über die Latte gebracht werden, und zweitens, wie ziehe ich das Sprungbein nach, ohne dabei die Latte zu reißen, entweder durch Anhocken oder Nachspreizen. Danach, wie diese

Bewegung ausgeführt wird, unterstützt durch die Armtätigkeit und Haltung des Oberkörpers, unterscheidet man die fünf Sprungarten. Bei allen diesen Sprungarten kommt es hauptsächlich auf eine tiefe Lagerung des Schwerpunktes an. Bei einem stehenden Menschen liegt der Schwerpunkt ungefähr in Höhe des Beckens. Nun muß man sich darüber klar werden, welche Art die vorteilhafteste ist, mit der man die größte Sprunghöhe bei denkbar kleinstem Kraftaufwand zur Erhebung des Schwerpunktes überwinden kann.

Um den Anfängern eine ganz außergewöhnlich günstige Verlegung des Schwerpunktes vor Augen zu führen, bringe ich hier eine Aufnahme zur Ansicht.

Verbotener Sprung. (Siehe Bild 28.) Man sieht an diesem Bild, daß der Schwerpunkt des Körpers nicht über Latte oder Sprunghöhe gehoben werden braucht, denn durch das schnelle Winkeln im Hüftgelenk liegt der Schwerpunkt beim Passieren der Latte oder Sprunghöhe vor und hinter derselben. Der Körper schiebt sich gewissermaßen wie ein offener Ring über dieselbe hinweg. Wegen der gesundheitschädlichen Wirkung ist dieser Sprung zu verbieten. Dieser Schwerpunktsverlegung kommt die des Scherensprunges am nächsten und soll darum an erster Stelle ausführlich behandelt werden.

Der Scherensprung.

Zum Scherensprung stelle man sich auf festgelegter Anlaufstrecke etwas rechts vom rechten Sprungländer auf, laufe dann mit leichten, sicheren Schritten auf die Absprungstelle zu, wo der linke Fuß mit ganzer Sohle aufsetzt. Der Fuß zeigt genau nach vorn in Verlängerung des Anlaufs. Im Moment des Absprunges liegt der Körper über dem leicht gebeugten Knie des linken Beines. Durch energisches Vorhochschwingen des rechten Beines, Hochreißen der Arme und Abdruck im Sprunggelenk bis zum äußersten Abdruck der Zehen vollzieht sich der Absprung. Ist das rechte Bein über die Latte geschoben, so wird das linke Bein schnell nachgehockt, das Knie möglichst dicht an die Brust und der Unterschenkel nach innen genommen. Ist nun die aufwärtsreibende Kraft zu Ende, also am letzten Punkt, so wird der linke Arm zurückgerissen, wodurch man dem Körper eine Drehung nach links erteilt und der Oberkörper stark seitlich abgebeugt wird, hierdurch wird die tief liegende Hüfte von der Latte weg und nach oben gedreht. Gleichzeitig machen die Beine eine Scherenbewegung, wodurch die Schenkel neben-, nicht übereinander über die Latte kommen. Durch diese Drehung kommt die Latte einen Moment in den von den Beinen und dem Oberkörper gebildeten Winkel. Durch richtige Ausführung dieser Bewegung wird die denkbar günstigste Verlegung des Schwerpunktes erzielt. Das Zurückreißen des linken Armes muß äußerst kräftig sein, wobei der Arm

weit hinter den Rücken geschwungen wird, um durch diesen Schwung noch im letzten Moment die Brust von der Latte wegzubekommen. Durch die weitere Fortführung der Scherenbewegung landet man beim Niederkommen zuerst auf dem linken Bein, wobei das Gesicht der Latte zugedreht ist.

Beim Erlernen dieser Technik darf man nicht gleich große Höhen erreichen wollen, und stets 20 bis 30 Zentimeter unter seiner sonst

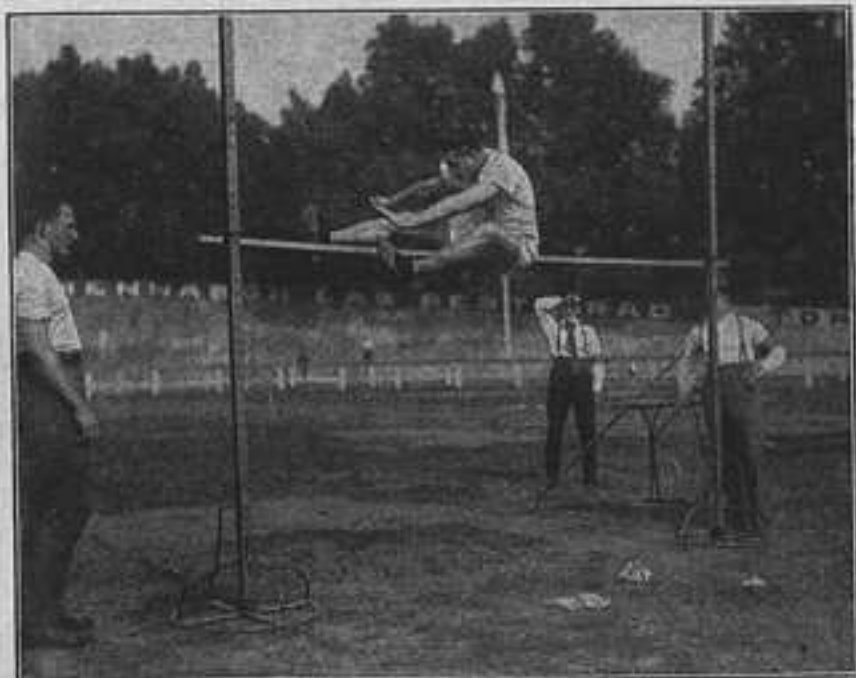


Bild 29 zeigt den Springer beim Sprung im Jahre 1913.

Die beiden Aufnahmen (Bild 29 und 30) zeigen ein und denselben Springer und beweisen vor allem, daß es einem eifrigen Sportsmann bei festem Willen bald gelingt, umzulernen.

erreichten Sprunghöhe immer wieder die richtige Verlegung des Schwerpunktes mit der erforderlichen Arm- und Beintätigkeit üben, und zwar so lange, bis einem diese wichtigen Momente in Fleisch und Blut übergegangen sind. Nochmals kurz zusammengefaßt sind die Bedingungen:

Richtiges Treffen der Absprungstelle, äußerst kräftiges Hochreißen des rechten Beines und Herüberschieben über die Latte mit kräftigem Hochschwingen der Arme. Unter vollständiger Ausnutzung der Sprung-

gelenke muß der Absprung erfolgen. Energisches Nachziehen des linken Beines mit Anheben des Antes gegen die Brust. Am toten Punkt, also da wo die linke Gehäßhälfte noch unter Lattenhöhe ist, kräftiges Zurückschwingen des linken Armes, um die liefliegende Gehäßhälfte und Hüfte von der Latte wegzubekommen. Hierdurch vollzieht sich eine Drehung des Körpers nach links hin, welche, von der Scherenbewegung der Beine unterstützt, die Brust der Latte zudreht. Der Niedersprung erfolgt dann zuerst auf dem Absprungbein. Während der Trainingszeit muß der Springer stets das Bestreben



Bild 30 zeigt den Springer bei einem Sprung mit guter Scherensprungtechnik im Jahre 1919

haben, seine Sprungkraft zu verbessern. Dies geschieht am besten durch Seilspringen, Stillschritt, tiefe Starts und Kurzstreckenlauf. Zur Ausbildung der Bauch- und Rückenmuskulatur sind Reckturnen, schwedische Leitern und Gewichtreihen von ganz besonderem Nutzen; es ist daher notwendig, in den Wintermonaten fleißig die Turnhalle zu besuchen.

Die häufigsten Fehler, die beim Scherensprung gemacht werden, sind: Ein zu schräger Anlauf der durch Trippeln und Nachstellschritte kraftvergeudend wirkt. Beim zu schrägen Anlauf hat der

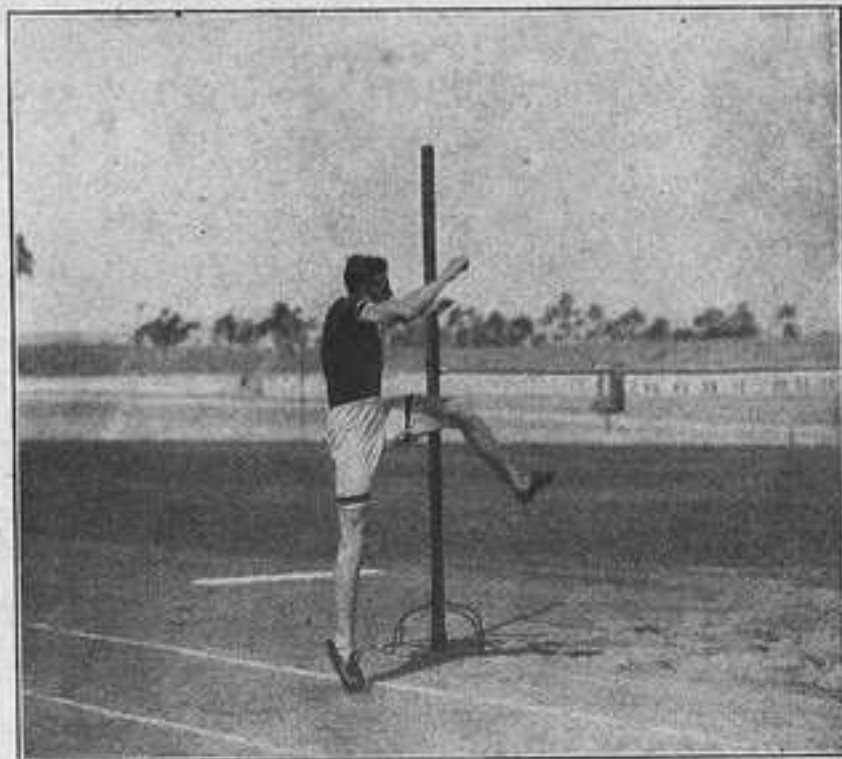


Bild a.

Der Springer ist etwas von links her angelaufen. Das Schwungbein ist aus dem Anlauf heraus genau nach vorn gespreizt. Das Sprungbein ist schon völlig getreitet, und der letzte Abdruck der Zehen zeigt uns den sofortigen Absprung. Die Arme sind kräftig nach vorn oben gerissen. Der Absprung erfolgt ohne jede Drehung.

Bild 31: Der Scherensprung.

(Es handelt sich hier um einen Absprung mit dem rechten Bein.)



Bild b.

Das Spreizbein ist schon jenseits der Latte, das Sprungbein liegt noch vor derselben, ist aber schon ziemlich hoch gegen die Brust nachgerissen. Durch Schulterwucht und gleichzeitiges Zurückreißen des rechten Armes beginnt die Drehung, kurz vor dem toten Punkt.

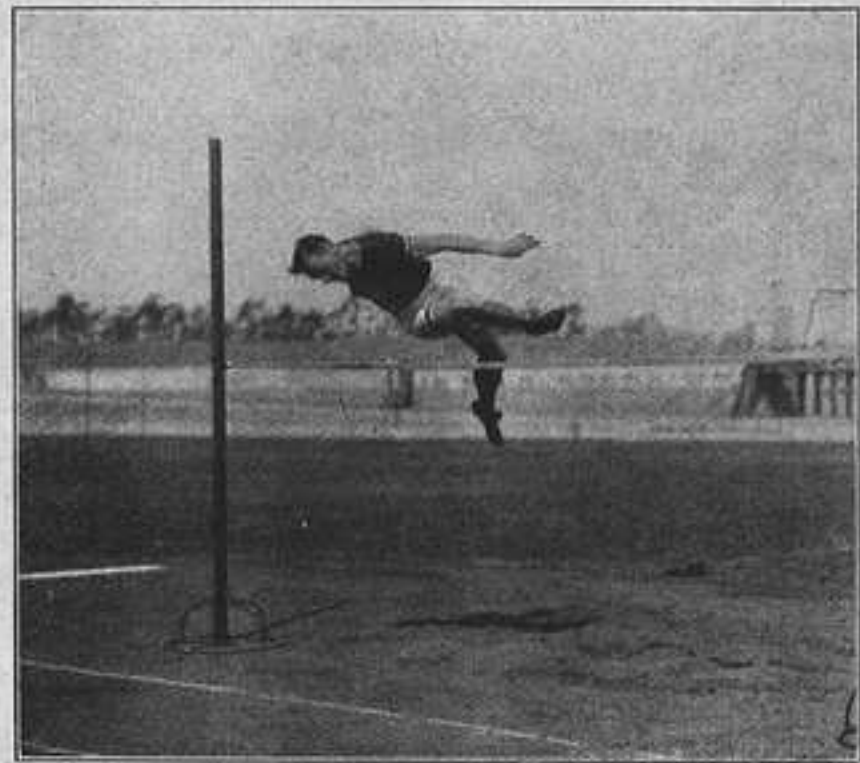


Bild c.

Das Absprungbein ist energisch gegen die Brust gehockt, wodurch, in Verbindung mit der Schulterwucht und dem Zurückreißen des rechten Armes, die Hüfte gebeugt wird und von der Latte weg und nach oben gedreht wird. Dieses ist der ausschlaggebende Moment beim Hochsprung. Hier sieht man das richtige Verlagern des Körperschwerpunktes, das Tiefliegen des Ober- und Unterkörpers zur Hüfte.



Bild d.

Die Scherenbewegung des rechten Beines beginnt.



Bild e.

Hier sieht man deutlich das kräftige Zurückschwingen des rechten Armes. Er liegt weit hinter dem Rücken, die Hand desselben ist unter der Achsel des linken Armes hindurch sichtbar. Durch diesen Rückschwung reißt er die Brust von der Latte weg.

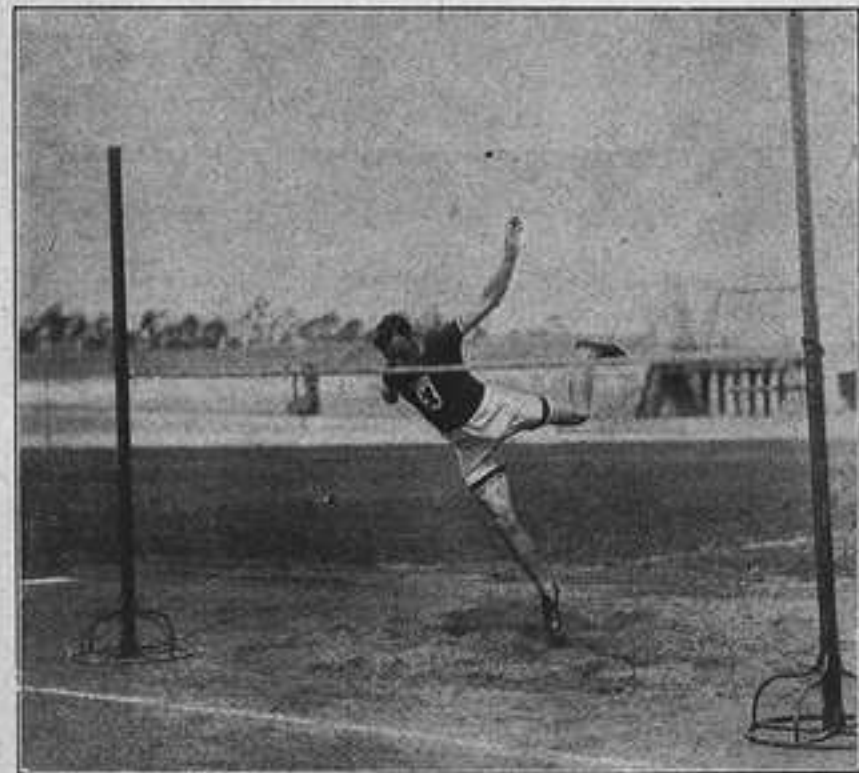


Bild f.

Dies zeigt das Niederkommen, zuerst auf dem Absprungbein, während das Schwungbein nach hinten pendelt.

Schwerpunkt eine zu lange Ueberquerungsbahn über der Latte. Und durch das Trippeln wird der Absprung unsicher und energielos; dies kommt daher, daß die Anlaufstrecke nicht festgelegt war und der Springer sich nicht genügend gesammelt hat. Dann wird sehr häufig im Moment des Absprunges, also auf dem Sprungbein, eine Drehung



Bild 32. Der Hürdensprung.

Das Gewicht hat jedoch die Latte passiert. Man sieht an dem aufrechten Oberkörper und dem fast gestreckt nachgespreizten Sprungbein die unvorsichtigeste Haltung des Körpers beim Passieren der Latte. Vergleiche hierzu die Schwerpunktlage beim Scherensprung. Dieser Springer war auch früher der Meinung, er mache den amerikanischen Scherensprung.

nach links gemacht, wodurch das Spreizbein nicht aus dem Anlauf heraus nach vorn gespreizt wird. Dadurch wird der Schwung und die Kraft aus dem Anlauf heraus unterbunden. Auch darf im Moment des Absprunges der Oberkörper nicht zurückgebogen werden, weil hierdurch die Steige- und vorwärtstreibende Kraft stark beein-

trächtigt wird. Der größte Fehler liegt aber im Nachziehen des Sprungbeines. Anstatt dieses schnell nachgehockt zur Brust zu reißen, wobei der Unterschenkel nach innen genommen und der Oberkörper stark abgebeugt wird, um den Schwerpunkt tief zu lassen, haben sich viele den sogenannten Fechtersprung angewöhnt und sind der Meinung, sie machen einen amerikanischen oder Scherensprung.

Dies ist der Grund, daß ich den Fechtersprung anfangs bei den Hochsprüngen mit anführte und, um Irrtümer zu vermeiden, kurz behandeln werde.

Der Fechtersprung.

Viele Springer, die diesen Fechtersprung machen, sind auch der Ansicht, sie machen den schottischen Sprung. Und deshalb muß der schottische Sprung gleich im Anschluß behandelt werden.

Man läuft hierbei mit bedeutend schrägerem Anlauf als beim Scherensprung auf die Absprungstelle zu, spreizt das rechte Bein gestreckt hoch und führt es etwas nach rechts über die Latte, um es nach Passieren derselben sofort sinken zu lassen. Sobald sich das rechte Bein zu senken beginnt, wird das linke gestreckt nachgespreizt. Der Oberkörper behält beim Passieren des Gefäßes über die Latte fast ganz seine aufrechte Haltung. Der Niedersprung erfolgt hierbei zuerst auf dem rechten Fuß, also nicht auf dem Sprungbein, sondern auf dem Schwungbein. Das Niederkommen ist in der Regel etwas ungeschickt und der Springer bricht sehr häufig im Anie zusammen und kann seinen Körper nicht auffangen. Der ganze Sprung sieht mehr wie ein Drüberlaufen als Springen aus. Eine günstige Verlegung des Schwerpunktes läßt sich hierbei gar nicht erzielen.

Der schottische Sprung.

Der Anlauf ist auch hier ziemlich schräg von rechts her. Das rechte Bein wird aus dem Anlauf heraus im spitzen Winkel zur Latte hochgeschwungen. Ist dasselbe fast in Lattehöhe, so erfolgt eine kräftige Schnepperbewegung, wodurch der Oberkörper weit zurückgebeugt wird, oder besser gesagt, durch den Schnepper wird der Körper langgestreckt. Das Schwungbein und der Oberkörper liegen jetzt horizontal in Lattehöhe. Das linke Bein wird durch das Schneppern ebenfalls nach vorn gespreizt. Die Arme, welche beim Absprung nach oben gerissen wurden, unterstützen die Schnepperbewegung durch Herabdrücken. Der Körper liegt also beim Passieren der Latte in seiner ganzen Länge über derselben, der Rücken nach unten. Wohl ist durch diese Lage eine äußerst günstige Verlegung des Schwerpunktes erzielt; weil aber der langgestreckte Körper zugleich die Latte passiert,

besteht eine viel größere Gefahr des Reißens als beim Scherensprung. Das Schlimmste ist nun das Niederkommen. Es ist fast unmöglich, aus dieser horizontalen Rückenlage, in die man doch nur durch die Schnepperbewegung mit Aufwand aller Kraft gelangte, nun seinem Körper noch eine Drehung zu erteilen, daß man nicht glatt auf den Rücken fällt. Und hierin liegt das schwierigste und zugleich auch das unvorteilhafteste des schottischen Sprunges.

Der Turner- oder Schnepfersprung.



Bild 33. Schnepfersprung.

Bild 33 zeigt einen gut durchgeführten Schnepfersprung über 1,65 Meter Höhe. Der Springer ist aber schon stark im Niederkommen begriffen.

Die ungünstigste Schwerpunktverlegung sieht man beim sogenannten Turner- oder Schnepfersprung. Aus dem geraden Anlauf heraus wird das rechte Bein im rechten Winkel zur Latte hochgerissen und durch Hochschwingen der Arme unterstützt. Im nächsten Moment wird auch das linke Bein nachgezogen und das Anie an die Brust gehockt. Nun schiebt man beide Füße über die Latte, indem die Unterschenkel vorgebracht werden. Zuerst das rechte, dann das linke Bein, aber beide in angehockter Haltung. Nun muß die Schnepperbewegung eintreten, um das liefliegende Gefäß herüberzubekommen. Dieses Schneppern wird bei guten Springern mit dieser Methode fast bis zur Kreuzbiegung ausgeführt. Aber selbst bei dem

denkbar stärksten Schnepfern ist es nicht möglich, den Schwerpunkt nur wenig über Lattenhöhe zu erheben, und dieses ist der große Nachteil des Turner- oder Schnepfersprunges.

Der Wende- oder Horaine-Sprung.

Der Anlauf zu diesem Sprung ist schräger als beim Scherensprung und erfolgt von links her. Während bei den erstgenannten Sprüngen mit schrägem Anlauf derselbe von der Schwungbeinseite aus erfolgte, läuft man bei diesem Sprung von der Sprungbeinseite aus an, das Sprungbein ist also der Latte am nächsten. Bei dieser Sprungart kommt es ganz besonders auf das sichere Treffen der Absprungstelle an. Es bedarf einer tüchtigen Übung, die richtige Schräge des Anlaufs mit äußerst sicherem Treffen der Absprungstelle zu erlernen. Läuft man nämlich etwas zu schräg an und tritt etwa Handbreite über die richtige Absprungstelle hinüber, wodurch der Absprung etwas zu dicht vor der Latte geschieht, so hebt man ganz sicher beim Hochgehen die Latte ab. Ist der Anlauf nicht schräg genug und springt man etwa Handbreite vor der richtigen Absprungstelle ab, so streift man beim Herunterkommen die Latte, was meistens ein Herabreißen zur Folge hat. Es ist sehr schwer, ganz genaues über die richtige Schräge des Anlaufs und wie weit jeder einzelne abzuspringen hat, zu sagen. Ich selbst sprang jahrelang mit dieser Technik, aber schon früher als der Amerikaner Horaine, der mit dieser Technik die fast unglaubliche Höhe von über zwei Meter bewältigte. Daher auch der Name „Horaine-Sprung“. An Hand meiner Erfahrungen will ich nachfolgend die Technik näher beschreiben.

Als Linkspringer stellt man sich ungefähr 50 Zentimeter vom linken Sprungständer mit dem linken Fuß so dicht vor die Latte, daß dieselbe ungefähr bei ausgestrecktem linken Arm über der Mitte des Unterarms liegt. Die Front ist genau auf die Mitte der Latte einzunehmen, also im spitzen Winkel zu dieser. Nun spreizt man das rechte Bein gegen die Latte. Trifft der rechte Fuß die Mitte, so ist die Absprungstelle richtig, trifft man die Mitte nicht oder fühlt man sich zu dicht oder zu weit von der Latte, so verschiebe man dementsprechend die Absprungstelle und markiere diese durch ein Stückchen weißes Papier. Nun gehe man aus dieser schrägen Richtung zurück und probiere den Anlauf sorgfältig aus. Dann läuft man im spitzen Winkel auf die Absprungstelle zu, spreizt das rechte Bein aus dem Anlauf heraus nach vorn, und unter kräftigem Hochreißen der Arme erfolgt der Absprung. Ist das rechte Bein etwas über die Latte, so setzt eine Schnepfer- oder Streckbewegung im Hüftgelenk ein, wodurch das linke Bein ziemlich gestreckt nachgerissen und der Oberkörper nach links abgebeugt und nach links drehend über die Latte

geschoben wird. Durch diese Schnepfer- oder Streckbewegung wird die tiefliegende linke Hüfte von der Latte weggerissen und nach oben gedreht. Das rechte Bein ist jetzt oben. Die Arme unterstützen die Schnepfer- und Drehbewegung dadurch, daß sie von oben herabgerissen werden, und zwar schlägt der linke schnell abwärts über die Latte hinweg, der rechte bis zur rechten Körperseite. (Siehe Bild 34.)



Bild 34. Der Wendesprung.

Bild 34 zeigt die günstige Verlegung des Körperschwerpunktes. Der Absprung erfolgte mit dem linken Bein, das rechte oder Schwungbein ist oben und bildet mit dem Oberkörper eine vollständig horizontale Lage. Der linke Arm ist schon über die Latte geschlagen und senkt sich dem Boden zu. Der Körper rollt über die Latte. Der Springer landet auf allen vieren.

Nun hat der Springer seine vordere Seite dem Boden zugewandt. Die Beine werden vom Hüftgelenk aus etwas nach vorn genommen und der Springer landet auf allen vieren.

Mit dieser Technik lassen sich wirklich gute Leistungen erzielen und sie bietet viel weniger die Gefahr des Stürzens, wie gerade beim schottischen Hochsprung. Es kommt aber vor allen Dingen auf das

sichere und richtige Treffen der Absprungstelle an. Für Anfänger ist diese Technik allerdings zu schwierig, es sei denn, daß eine ganz vorzügliche körperliche Veranlagung hierzu besteht. Es ist daher ratsam, zuerst den Scherensprung zu erlernen, weil gerade bei diesem die Beherrschung des Körpers ganz vorzüglich ausgebildet wird. Wir als Turner wissen ganz genau, daß die Beherrschung unserer Glieder am Reck, Barren und Pferd schon einer ganz enormen Lehrzeit bedarf. Doch viel schwieriger ist es beim Sprung, wo der Körper in freier Luft, also jeder Stütze beraubt, sich winkeln, strecken, drehen und beugen muß, um nicht wie ein lebloses Stück zu Boden zu stürzen.

Der größte Fehler, der bei dieser Art Hochsprung gemacht wird, liegt darin, daß das Spreizbein nicht aus dem Anlauf heraus nach vorn gespreizt wird, sondern der Springer spreizt das Bein mehr nach rechts seitwärts und wirft sofort seinen Körper gegen die Latte, um hinüberzurollen, wobei nicht einmal der linke Arm hinübergeschwungen wird. Das ist natürlich grundfalsch. Zunächst muß die Sprungkraft, unterstützt durch das energische Hochziehen des rechten Beines mit Hochschwingen der Arme, ausgenutzt werden, erst dann kommt das Hinüberrollen, welches durch die Streckbewegung im Hüftgelenk eingeleitet wird.

Also, lieber Sportler, denke daran, daß bei allen Arten des Hochsprunges erst die Schwung- und Sprungkraft völlig ausgenutzt werden muß, dann erst kommt das Schnepfern, Drehen oder Zurückziehen des Oberkörpers. Alles Drehen auf dem Sprungbein, wodurch das Spreizbein aus seiner ursprünglichen Richtung gebracht wird, ist unzweckmäßig.

Im Training soll man nicht immer danach trachten, Leistungen zu vollbringen, sondern sein Hauptaugenmerk auf die richtige Erlernung der Technik legen. Anlauf, Absprung, Körperhaltung müssen immer wieder geübt werden, bis man sie so im Gefühl hat, daß man fast im Schlaf einen guten Sprung vollbringen kann.

Ganz besonders muß ein Springer danach trachten, seine Muskeln elastisch, langgestreckt, aber äußerst schnellkräftig zu gestalten; kurze, knollige Muskelentwicklung ist für einen Springer unvorteilhaft. (Siehe IV. Teil: Vorbereitende und Schnellkraftübungen.)

Der Hochsprung aus dem Stand.

Es ist uns wohl allen bekannt, daß diese Art des Springens die wenigsten Liebhaber hat. Das kommt wohl hauptsächlich daher, weil die richtige Technik dieser Übung den meisten unbekannt ist. Auch

Bild 35: Der Hochsprung aus dem Stand.



Bild c.

Durch Schulterwucht und Herabziehen des rechten Armes erfolgt eine Drehung des Körpers und das Beugen der Hüfte, wodurch der Körperschwerpunkt günstig verlagert wird und auch das noch diesseits herabhängende linke Bein herübergebracht wird. Je höher die Sprunghöhe, desto ausgeprägter wird diese Bewegung. Der Springer landet denn auch beim Niederkommen auf allen vieren. (Die Sprunghöhe ist hier 1,35 Meter wurde aber bei diesen Ausnahmen der Kälte wegen nur einmal frei übersprungen.)



Bild b.

Durch energisches Strecken im Fuß-, Ante- und Hüftgelenk mit äußerst kräftigem Hochziehen der Arme vollzieht sich der Absprung. Beide Füße drücken vom Boden ab, der Oberkörper neigt sich etwas nach rechts zur Latte hin, im nächsten Moment schwingt das Spreizbein nach vorn oben und wird nach rechts über die Latte gebracht.



Bild a.

Der Springer steht hier 40 Zentimeter vor der Latte. Das linke ist sein eigentliches Sprungbein und steht deshalb mit der rechten Körperseite der Latte am nächsten. Die Füße stehen etwas auseinander, die Fußspitzen genau nach vorn, parallel zur Latte. Der Springer hebt sich in den Zehenstand, schwingt die Arme nach oben und reckt seinen Körper hoch auf. Im nächsten Moment beugt er die Knie und Hüften und schwingt die Arme nach unten hinten.

werden nur ganz selten Wettkämpfe in dieser Übungsart abgehalten, und wenn man lagen darf, auch mit Recht, denn er wirkt für den Zuschauer geradezu langweilig. Bei ihm sieht man nicht viel von geschmeidiger, präziser und doch kraftvoller Muskelarbeit. Um so unentbehrlicher ist er zur Ausbildung der Sprunggelenke und muß darum von jedem Springer fleißig geübt werden. Auf der Halle bei den Turnern sieht man dagegen sehr häufig diese Übung, nur daß er hier als reiner Hochsprung mit dem Kreuzschneider ausgeführt wird. Es ist aber kaum möglich, mit dieser Methode etwas Besonderes zu leisten, da ja auch hier, wie bei dem Hochsprung mit Anlauf, es vor allem auf eine günstige Verlegung des Körperschwerpunktes ankommt. Die Spezialisten haben nun eine Technik ausgeknocht, welche einen Teil des schottischen Sprunges mit Anlauf enthält. Die Erlernung dieser Technik ist ziemlich schwierig und man muß recht vorsichtig zu Werke gehen, um beim Niederkommen nicht Schaden zu erleiden. Man muß wissen, daß bei diesem Sprung die Beherrschung der Glieder weit schwieriger ist als beim Hochsprung mit Anlauf. Und zwar aus zweierlei Gründen: Erstens fehlt der Schwung, der das Drehen oder Schneppern vorteilhaft unterstützt, und zweitens ist die Fallhöhe zu niedrig, wodurch der Körper nicht Zeit hat, sich in eine günstige Lage zu drehen. Als Vergleich des Vehlgefügten sei hier eine Turnübung angeführt. Es ist nicht schwer, aus dem Handstand am Hochreck abzuhocken und einen guten Stand zu bekommen. Aber sehr schwer ist, aus dem Handstand von der untersten Treppenstufe abzuhocken und dann einen guten Stand zu bekommen.

Daraus ergibt sich, daß die Körperbeherrschung leichter ist, je höher die Fallhöhe, und schwieriger, je niedriger dieselbe ist. Natürlich ist auch hier eine Grenze gezogen.

Zur Ausführung dieses Sprunges stellt man sich, das Schwungbein der Latte am nächsten, ungefähr 30 bis 50 Zentimeter quer vor der Latte auf. Die Füße nehme man etwas auseinander, genau nach vorn, parallel zur Latte. Es ist besser, die Fußspitzen etwas mehr einwärts zu nehmen, als umgekehrt, weil hierdurch die größte Sprungkraft hervorgebracht werden kann. Nun hebt man sich in den Zehenstand, schwingt die Arme hoch und reckt den Körper lang aus. Dann schwingt man die Arme vorn herunter nach hinten, beugt die Knie leicht und neigt den Oberkörper etwas nach vorn. Der Absprung geschieht in der Weise, daß man beide Arme von hinten scharf nach vorn oben schwingt, beide Knie streckt und sich mit beiden Füßen vom Erdboden abdrückt. Beim Absprung neigt man den Oberkörper etwas nach rechts der Latte zu. Das rechte Bein wird hochgeschwungen und im Moment, wo das Gesäß last in Lattehöhe ist, etwas nach rechts hinübergeschoben, das linke Bein hängt noch gestreckt nach unten. Mit dem Hinüberschieben des rechten Beines wirft man den

Oberkörper zurück und dreht ihn nach rechts über die Latte und schwingt durch diese Drehung auch das linke Bein hinüber. Die Arme unterstützen diese Drehung, indem sie von oben herabgeschwungen werden, der rechte geht dabei jenseits der Latte dem Boden zu. Auch der linke Arm muß nun schnell vorgebracht werden, um den niederfallenden Körper vor dem harten Fall zu schützen. Wie schon anfangs erwähnt, ist es nicht möglich, aus solch niedriger Höhe zum Stand zu gelangen. Darum ist ganz besondere Vorsicht am Platze. Der Boden muß bis unter die Latte äußerst weich gelockert sein, beim Lieben auf der Halle soll die Matratze noch unter der Latte liegen, da der Springer unmittelbar dahinter herunterkommt.

Beim Lieben dieses Sprunges muß man vor allem darauf achten, daß man die Füße etwas voneinander aufstellt, die Fußspitzen lieber etwas einwärts als auswärts nimmt und dann, was die Hauptsache ist, die Knie zum Absprung nicht zu tief beugt, weil sonst zu viel Kraft für das Aufrichten gebraucht wird. Der Oberkörper muß beim Absprung der Latte zugeneigt werden und im Moment, wo das Schwungbein über die Latte geschoben wird, zurückgerissen und nach rechts gedreht werden. Das Vektgelagte ist natürlich das wichtigste, denn dadurch wird ja der Körperschwerpunkt am günstigsten verlagert. Der Sprung ist ungültig, sobald der Springer mehr als einmal den Boden verläßt, das heißt, wenn er einmal leicht abspringt, um dann sofort den eigentlichen Absprung zu machen. Dieses sieht man fast bei allen Anfängern, und bei Wettkämpfen muß der Kampfrichter hier ganz besonders darauf achten. (Vorbereitende Übungen siehe IV. Teil.)

Der Weitsprung mit Anlauf.

Zu einem guten Weitsprung gehört in erster Linie ein guter Anlauf. Dieser muß dem Springer bis zu dem Moment, wo der Sprungfuß den Balken trifft, aus welchem der Absprung erfolgt, eine möglichst große Geschwindigkeit geben. Die Sprungfähigkeit im eigentlichen Sinne stellt hierbei geringere Anforderungen als der Hochsprung. Während beim Hochsprung die eigentliche Technik oder das Verhalten des Körpers im Fluge liegt, kommt es beim Weitsprung hauptsächlich auf das Verhalten vor demselben an, also während des Anlaufs. Die Anlaufstrecke muß genau festgelegt und ein für allemal beibehalten werden. Am besten läßt sich dieselbe auf folgende Weise feststellen. Vom Balken aus gehe man ungefähr 30 Meter zurück und lege dort ein Zeichen nieder. Nun laufe man, immer mit demselben Fuß antretend, vom Zeichen aus mit steigender Geschwindigkeit auf den Balken zu, richte es so ein, daß man etwa 3 Meter vor dem Balken seine höchste Geschwindigkeit erreicht hat

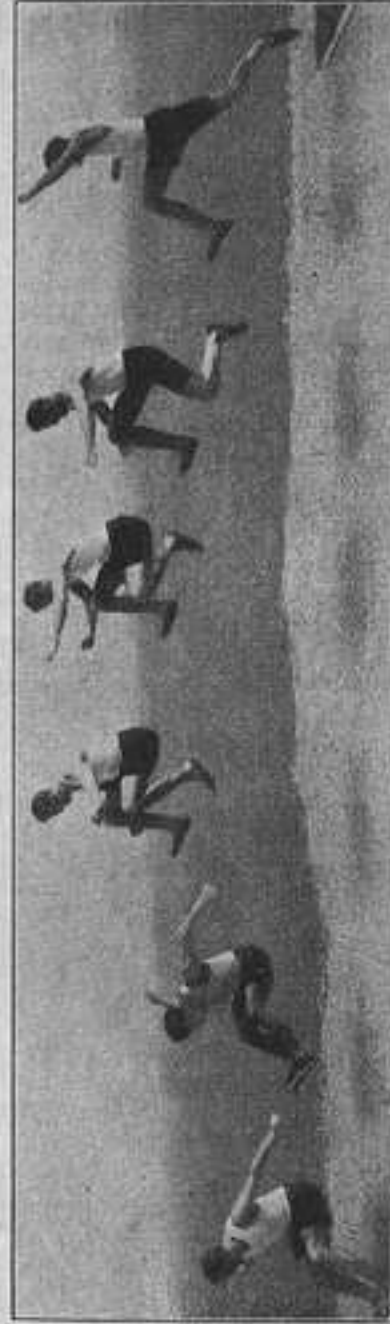
und lasse nun in der Anstrengung nach, um sich zu sammeln und auf den Absprung vorzubereiten. Hierdurch werden die beiden letzten Schritte etwas kürzer als die anderen und der Körper erhält dadurch eine leichte Vorneigung beim Absprung. Trifft nun der Sprungfuß den Balken nicht, so stelle man fest, wie weit man vor oder hinter dem Balken abgesprungen ist, und danach lege man sein Zeichen etwas vor oder zurück. Man wiederhole den Anlauf so oft, bis man den Balken einwandfrei mit der ganzen Fußsohle trifft. Man hüte sich aber, die einzelnen Läufe zu schnell hintereinander zu machen, da schon nach zwei bis drei Versuchen eine leichte Ermüdung eintritt und dann auch die Kräftentfaltung eine geringere wird, was zur Folge hat, daß die einzelnen Schritte immer etwas kürzer werden. Man lasse darum zwischen jedem Anlaufversuch einige Minuten verstreichen, um dem Körper Zeit zu lassen, neue Kräfte zu sammeln. Hat man nun bei mehreren Sprüngen stets den Balken richtig getroffen, so messe man mittels Bandmaß oder Schnur die Anlaufstrecke aus und behalte dieses Maß bei jedem Training inne. Beim Anlauf gewöhne man sich gleich daran, jede unnötige Muskelspannung zu unterlassen, der Oberkörper muß vom Anfang bis zur höchsten Geschwindigkeit leicht vorgeneigt werden. Die Arme sind im Ellenbogengelenk gebeugt und arbeiten parallel nach vorn hin. Der Absprung kann nun auf zwei Arten geschehen, und zwar als Hochsprung oder Schnepfersprung. Da der Hochsprung der gebräuchlichste und leichter zu erlernende ist, sei diese Art zuerst erläutert und auch eine Serienaufnahme beigegeben. Beim Absprung werden die Arme kräftig nach vorn oben geschwungen und das Spreizbein nach vorn oben geschwungen, wobei man bestrebt sein muß, den Sprung recht hoch anzusehen. Nach dem Absprung werden die Knie so hoch wie möglich gegen die Brust gezogen, so daß der Körper ganz zusammengedückt die Luft durchfliegt, die Arme werden von oben nach hinten unten geführt. Nähert man sich nun dem Boden, so werden die angezogenen Unterschenkel nach vorn gestreckt, und ganz zusammengebeugt landen die Ferse der etwas gespreizten Beine auf der Erde; im selben Moment reihe man die Arme nach vorn, um das sonst unvermeidliche Zurückfallen zu verhindern. Beim Schnepfersprung ist der Anlauf derselbe. Der Absprung vollzieht sich durch Vorhochschwingen der Arme und äußerst kräftiges Vorwerfen der Brust, das Kreuz bleibt hohl und das Hüftgelenk gestreckt.

Der Körper fliegt also etwas vorn übergeneigt, bis zu den Knien gestreckt, die Unterschenkel nach hinten genommen, durch die Luft. Während des Fluges gehen die Arme von vorn oben nach hinten unten. Nähert man sich nun dem Boden, so reihe man durch einen heftigen Ruck aus dem Kreuz heraus die Beine möglichst gestreckt nach vorn; unter kräftigem Vorhochschwingen der Arme verhindert man beim Niederkommen das Zurückfallen. (Siehe beistehende Aufnahme.)

Dieser Schnepfersprung wird meistens von großen Leuten ausgeführt und kann diesen durch den Kreuzschnepfer auch mehr nutzen als kleinen Leuten. Er ist meist angeboren oder es muß mindestens eine besondere Veranlagung dazu bestehen. Im Training zum Weitsprung sei man recht vorsichtig und vor allem bescheiden. Man Sorge stets für eine genügend große und recht weiche Nieder sprungstelle. Darke nach jedem Sprung die Fußindrücke zu, damit der Boden nicht zu hart gestampft wird und um Fußverletzungen zu vermeiden. Man springe auch nicht zu oft, weil der starke Anprall des Sprungfußes auf den Balken eine heftige Anstrengung für die Gelenke und Bänder ist, und die zu häufige Wiederholung leicht zu Verletzungen, Entzündungen und Prellungen führen kann. Man lege sein Hauptaugenmerk auf einen schnellen und glatten Anlauf mit richtigem Balkentreffen und dann auf recht hohes Ansehen des Sprunges. Das eigentliche Training zum Weitsprung soll viel mehr aus Läufen als Sprüngen bestehen.

Man macht an jedem Übungstage fünf bis acht tiefe Starts, vier davon bis zu 30 Metern und zwei bis zu 50 Metern, dann mache man drei bis vier Sprünge. Bei diesen Sprüngen soll man nicht das Bestreben haben, seine sonst erreichte Leistung zu überbieten, sondern nur daran denken, einen schnellen und sicheren Anlauf mit richtigem Abkommen vom Balken zu erlernen. Und dann soll man daran denken, daß man zu einem guten Weitsprung auch eine genügende Höhe haben muß. Es ist sehr vorteilhaft, des öfteren mal in der Sprungbahn, ungefähr 3,50 Meter vom Balken, eine Stürde oder ein Sprunggestell mit 1 Meter Lattenhöhe aufzustellen und darüber hinwegzuspringen, um sich daran zu gewöhnen, recht hoch zu springen. Dann beschäftigt man sich eine Stunde mit leichten Wurf- und Stößübungen, macht eine kleine Pause und hinterher noch drei bis vier Weitsprünge. Den Abschluß eines jeden Übungstages bildet ein Stilllauf. Ueber die eigentliche Technik des Weitsprunges herrschen im allgemeinen noch sehr viel Zweifel. Es gibt Springer, die dem Absprung nach zu urteilen einen Hochsprung machen. Sie ziehen auch die Knie unmittelbar nach dem Absprung hoch gegen die Brust. Aber im nächsten Moment fangen sie an, eine Schnepferbewegung zu machen, oder strampeln mit den Beinen, als wollten sie in der Luft laufen. Sie sind der Meinung, daß sie ihrem fliegenden Körper durch die heftige Schnepfer- oder Strampelbewegung eine größere Geschwindigkeit oder Flugweite erteilen können. Das ist aber nicht an dem, denn die Fluggeschwindigkeit des Körpers wird nur durch die Anlaufgeschwindigkeit bestimmt. Daher schaden auch in der Regel diese Bewegungen mehr, als sie Vorteil gestatten, und zwar aus folgenden Gründen: Das Schnepfern ist eine Streckbewegung im Kreuz und im Hüftgelenk. Befindet man sich nun nach dem Absprung zusammengehauert in der Luft, so muß man, um zu schnepfern, die Beine vorwerfen und den Oberkörper zurückreißen. Während nun das

Bild 36: Der Weitsprung mit Anlauf.



- Bild a.** Der Springer hat den Balken richtig mit dem Sprungfuß getroffen. Das Abprungbein ist energisch gestreckt. Das Schwungbein und die Arme sind kräftig nach vorn oben gerissen.
- Bild b.** Das Abprungbein wird nachgezogen, während das Knie des Schwungbeines schon stark gegen die Brust gezogen ist.
- Bild c.** Der Springer befindet sich kurz vor dem höchsten Punkt der Flugbahn. Beide Knie sind stark gegen die Brust gezogen, die Arme streben nach vorn. Der Oberkörper ist gut vorgeneigt.
- Bild d.** Dieses zeigt den Moment, wo der Springer anfängt, die Unterschenkel nach vorn zu bringen, auch beginnt hier das Zurückführen der Arme.
- Bild e.** Der Springer hat die Unterschenkel weit vorgebracht und die Arme stark nach hinten genommen, wobei der Oberkörper doch vorgeneigt bleibt.
- Bild f.** Die Füße haben Boden gefaßt. Der Körperschwerpunkt liegt tief. Der Springer reißt die Arme nach vorn, wodurch das Zurückfallen vermieden wird.

Vorwerfen der Beine eine günstige Bewegung ist, ist dagegen das Zurückreißen des Oberkörpers eine Gegenbewegung, die sich in ihren Wirkungen gegenseitig aufheben. Man ersieht daraus, daß das Schnepfern durchaus keine größere Fluggeschwindigkeit, sondern nur dem Körper im Flug eine andere Haltung gibt. Beim Hochsprung dagegen ist das Verändern der Körperhaltung im Fluge von aus-



Bild 37. Der Schnepfersprung.

Betrachtet man die Entfernung zwischen Springer und Balken, so sieht man daraus, daß hier der Punkt liegen muß, wo sich der Springer in dieser Lage nicht länger halten kann. Das Vorbringen der Beine hat bereits begonnen. Der Springer befindet sich über 3 Meter vom Balken entfernt.

schlaggebender Bedeutung. (Siehe Schwerpunktsverlegung.) Ganz anders verhält sich aber die Schnepferbewegung beim sogenannten Schnepfersprung. Hierbei ist doch der Absprung wesentlich anders gestaltet, indem man die Brust vorwirft, das Kreuz hohl macht und die Füße hinten läßt, sie gewissermaßen nachzieht. Würde man nun in dieser Haltung verharren, so würde man statt auf die Füße, lang

auf den Bauch fallen. Es muß also da, wo man sich in der vorgelegten Lage im Fluge nicht mehr halten kann, der Kreuzschnepfer einsehen. (Siehe umstehendes Bild.) Die größten Fehler werden beim Anlauf gemacht, und zwar auf zwei verschiedene Arten. Es gibt Springer, welche beim Anlauf eine kolossale Kraftübung vollbringen, indem sie ihre sämtlichen Muskeln in krampfartige Anspannung versetzen und den Atem pressen. Die Lauffschritte, mit den unterstützenden Arm- und Schulterbewegungen, werden dadurch steif und eckig und können nicht zu einer größeren Anlaufgeschwindigkeit führen. Der Springer wird dadurch unsicher, mit Trippeln und Nachstellschritten tastet er gewissermaßen nach dem Balken. Die Folge von diesem schlechten Anlauf ist gewöhnlich ein zu hoher Sprung, welcher nun die Geschwindigkeit ersetzen soll; die Unterschenkel können nicht vorgebracht werden wegen Mangel an Schwung, und der Springer landet in fast aufrechter Körperhaltung und muß nach dem Niederkommen noch ein paar Schritte nach vorn laufen. Wenn ein Springer nach dem Niederkommen nach vorn fällt oder gar läuft, hat er nicht verstanden, seinem Körper die richtige Haltung zu geben, ihn zu früh ausgerichtet, und ein bedeutender Verlust an Boden ist die Folge.

Bei anderen ist der Anlauf zu schnell — zu schnell kann er eigentlich nie sein. Aber, man muß auch bei der größten Schnelligkeit noch Zeit haben, um sich auf den Sprung zu konzentrieren. Es ist nicht richtig, sich mit der größten Geschwindigkeit auf den Balken zu stürzen, ohne auch nur einen Moment den Sprung vorzubereiten. Solch ein Sprung, d. h. wenn der Balken richtig getroffen ist, was bei solchem Anlauf sehr unsicher ist, wird gewöhnlich zu flach, die Unterschenkel werden zu weit vorgebracht, der Oberkörper liegt zu tief und zu weit hinten und die Folge ist ein Zurückfallen.

Der Weitsprung aus dem Stand.

Auch diese Sprungart erfreut sich in unseren Reihen keiner allzu großen Beliebtheit. Dies kommt wohl hauptsächlich daher, daß man eine Verbesserung in seinen Leistungen nur nach Millimetern festhalten kann. Ausschlaggebend für einen guten Sprung sind hier hauptsächlich eine große Figur mit günstigen Hebelverhältnissen und die Beherrschung der geistigen Kraft. Man muß über ganz besonders schnellkräftige Muskeln verfügen, denn der Absprung vollzieht sich ähnlich wie das Spannen eines Bogens und das blitzartige Zurückschnellen der Sehne.

Der Absprung erfolgt auch hier wie beim Weitsprung mit Anlauf von einem in die Erde eingelassenen Balken. Man stellt sich so auf, daß die Fußballen auf der vorderen Kante sind und die großen Zehen über diese hinweggreifen, die Füße etwa in Handbreite auseinander und genau nach vorn zeigend. Es ist besser, die Fußspitzen mehr ein-

wärts- als auswärtszunehmen, weil man dadurch die größte Kraft zum Abdrücken hervorbringt. Nun hebt man sich in den Zehenstand, schwingt die Arme hoch und reckt seinen Körper hoch heraus, um zu probieren, ob die Fußstellung, also der Stand, ein sicherer und fester ist. Spürt man nun, daß die Fußballen richtig placiert und die großen Zehen sich gewissermaßen an der Kante des Balkens festkrallen, senke man den Körper, um sich schnell auf den Sprung vorzubereiten. Nun erhebt man sich in den Zehenstand, unter Hochschwingen der Arme, und reckt seinen Körper hoch auf. Im nächsten Moment senke man die Arme durch die Tiefhalte nach hinten, der Oberkörper neigt sich dabei langsam nach vorn und die Knie werden leicht gebeugt, dürfen aber nicht auswärtsgehen, sondern müssen fest geschlossen bleiben. Ist nun die Neigung des Körpers nach vorn am günstigsten, so daß man beinahe vornüberfällt, beuge man schnell die Knie noch ein wenig mehr. Im nächsten Moment erfolgt der Absprung, wozu sich beide Beine scharf strecken, und auch der Körper im Hüftgelenk. Die Arme werden dazu mit einem Ruck von hinten nach vorn oben geschwungen. Der Körper fliegt nun mit vorgeschobener Brust nach vorn oben. Hat man den höchsten Punkt der Flugbahn erreicht, werden die Knie angezogen und die Unterschenkel vorgebracht. Die Arme gehen dabei nach unten und werden in dem Moment, wo die Füße den Boden berühren, nach vorn gerissen, um den Körperschwerpunkt, der bei diesem Sprung sehr tief und auch sehr weit nach hinten liegt, vorzureißen. Beim Absprung kommt es hauptsächlich auf das schnelle und kräftige Strecken der Beine und Rückenmuskeln an und darauf, daß man seinen Körper nach vorn, aber hauptsächlich nach oben schiebt. Weil hier der Schwung des Anlaufs fehlt, geht die Sprungrichtung weniger in die Weite als in die Höhe, darum ist recht hohes Springen Grundbedingung. Bei nachfolgender Serienaufnahme sieht man recht deutlich die hohe Sprungrichtung. Die häufigsten Fehler sieht man beim Aufstellen der Füße. Anstatt die Fußspitzen nach vorn oder etwas mehr einwärtszunehmen, stellen sich viele mit den Fußspitzen stark auswärts und nicht genügend vorn auf die Kante des Balkens; dann werden oft die Knie zu stark gebeugt und wie bei der turnerischen Kniebeuge auswärtsgenommen. Auch beugen sie den Oberkörper zu weit nach vorn; durch dieses zu tiefe Beugen der Knie und des Oberkörpers braucht man viel mehr Kraft zum Aufrichten des Körpers, als man Schwung daraus erhält, und durch die auswärtsgenommenen Fußspitzen können die Füße ihre eigentliche Sprungkraft und, was auch sehr wichtig ist, ihre Länge nicht nutzbar machen.

Viele richten auch den Oberkörper zu früh auf, wie es beim Weitsprung mit Anlauf näher beschrieben ist. Der Körper muß zusammengedückt bleiben, bis die Ferse den Boden berühren, um dann durch das Vorreißen der Arme ein Zurückfallen zu verhindern. (Vorbereitende Übungen siehe IV. Teil.)



Bild a.

Der Springer steht mit den Fußballen auf der vorderen Kante des Absprungbalkens. Die großen Zehen krallen etwas über diese hinweg. Die Füße stehen etwas auseinander, die Fußspitzen genau nach vorn. Der Springer hat sich in den Zehenstand erhoben, die Arme hochgeschwungen und den Körper lang ausgereckt.



Bild b.

Die Arme sind vorn herab- nach hinten geschwungen, die Knie gebeugt und der Oberkörper nach vorn geneigt. Der Körper befindet sich hier im richtigen Neigungswinkel. Im nächsten Moment werden die Knie noch ein klein wenig mehr gebeugt, und durch energisches Strecken der Knie und Hüften mit kräftigem Vorhochreißen der Arme erfolgt der Absprung. Die Knie sind beim Beugen fest geschlossen.

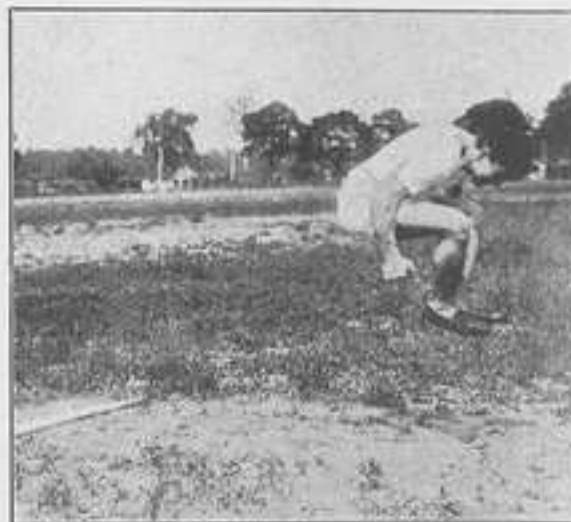


Bild c.

Der Sprung ist gut hoch angelegt, die Knie sind fest gegen die Brust gezogen, der Oberkörper ist nach vorn geneigt. Die Arme wurden von vorn oben nach hinten unten geführt. In dieser Haltung durchfliegt der Körper den größten Teil der Flugbahn. Beim Nähern der Füße gegen den Boden werden die Unterschenkel etwas nach vorn gestreckt.

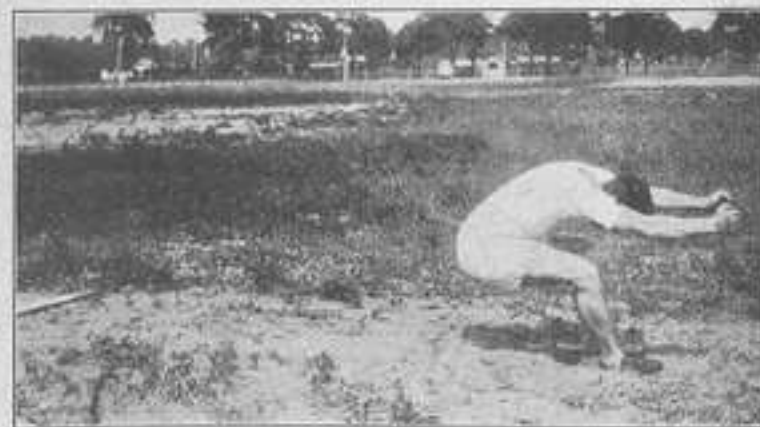


Bild d.

Das Bild zeigt den Moment, wo die Ferse auf dem Boden landen; der Körperschwerpunkt liegt weit zurück, und nur durch ein Tiefbleiben des Oberkörpers mit äußerst kräftigem Vorreißen der Arme wird ein Zurückfallen verhindert.

Bild 38: Der Weitsprung aus dem Stand.

Bei allen Sprüngen, die in die Weite gehen, kommt es im Wettkampf einmal vor, daß man, um einige Zentimeter an Boden mehr zu gewinnen, des Guten etwas zuviel tut und die Unterschenkel zu weit vorbringt; das Zurücktreten oder -fallen ist dann fast unvermeidlich und der Sprung ungültig. Um dies zu vermeiden, ist es gut, wenn man sich, sobald die Füße den Boden berühren, zur Seite auf das Gefäß setzt, natürlich nicht hinter den letzten Fußabdruck. Wer sich dies angewöhnt, wird nie in die Gefahr kommen, seinen Körper zu früh aufzurichten, da man sich doch bei aufgerichtetem Körper nicht so ohne weiteres seitwärts hinsetzen kann.

Der Weithochsprung.

Als Absprungstelle dient hier derselbe Balken wie bei den anderen Sprüngen, und deshalb ist es schwierig, hierin besondere Leistungen zuwege zu bringen. Der Anlauf muß hier ziemlich scharf, und der Absprung sicher sein. Es ist aber vorteilhaft, den Anlauf etwas mäßiger, dafür aber sicher vom Balken abzuspringen, weil der Boden vor dem Balken meistens durch das heftige Abstoßen des Fußes nach vorn oben etwas nachgibt. Aber jeder, der sich dieser Übung hingibt, muß danach trachten, auch bei dem sehr schnellen Anlauf den Balken richtig zu treffen. Um das fortwährende Verschieben der Sprungständer zu vermeiden, gibt es im Arbeiter-Turnverlag eine Vorrichtung, bestehend aus zwei Schenkeln, welche je an einem Sprungständer mittels Flügelschraube befestigt werden. Es läßt sich dann, ohne die Ständer zu verrücken, die Latte zugleich 10 Zentimeter weiter- und 5 Zentimeter höherlegen, was natürlich eine einwandfreie Messung ergibt und viele Arbeit erspart. Für diese Sprungart gibt es eigentlich nur eine Technik, und zwar den Turnersprung mit äußerst starkem Schnepper. Man spreizt also das Sprungbein aus dem Anlauf heraus nach vorn, unter äußerst kräftigem Vorhochreißen der Arme erfolgt der Absprung. Das Sprungbein wird hoch gegen die Brust gezogen. Dann schiebt man die Unterschenkel nach vorn über die Latte, und im nächsten Moment erfolgt der Kreuzschnepper, um das liefliegende Gefäß von der Latte wegzubekommen. Dieses wird durch den Schnepper, also Streckung im Hüftgelenk, etwas gehoben.

Man muß es als fehlerhaft bezeichnen, wenn man diesen Sprung mit der Scherensprungtechnik ausführen will, denn wegen der weiten Flugbahn ist dieses fast unmöglich, weil doch durch das Zurückkreisen des Armes mit der Schulterwucht die Flugweite Einbuße erleidet. Fehlerhaft ist auch ein zaghafter, stockender Anlauf, welcher meistens aus dem ungenügenden Sammeln hervorgeht. Dieses ist aber bei diesem Sprung außerordentlich wichtig, das besagt schon der Name

Weithochsprung, denn: weit muß man springen, dazu gehört Anlaufsgeschwindigkeit, und hoch muß man springen, dazu gehört Konzentration und Körperbeherrschung.

Also, junger Sportler, erlerne das Sammeln.

Der Weithochsprung ist die geeignetste Vorbereitung zum Weitsprung.



Bild 39. Weithochsprung.

Die Aufnahme zeigt die Vorrichtung zum Weiter- und Höherlegen der Schnur, ohne die Ständer dabei zu verrücken. Der Sprung ist 3 Meter weit und 1,50 Meter hoch. Der Springer hat die Unterschenkel über die Schnur gebracht und muß nun, um nicht zu reifen, durch Kreuzschnapper das Gefäß von derselben entfernen.

Der Dreisprung.

Der Anlauf zum Dreisprung ist genau so wie beim Weitsprung und braucht deshalb nicht wiederholt zu werden. Abgesprungen wird auch hier von einem in die Erde gelassenen 20 Zentimeter breiten Balken. Wie schon der Name Dreisprung sagt, besteht derselbe aus drei aufeinanderfolgenden sprunghaften Sätzen, welche je nach der

Art des Sprunges in verschiedenen Formen ausgeführt werden. Wir haben drei Arten, und zwar den deutschen, den englischen und den irischen Sprung.

Die sprungeinfachste und leicht zu erlernende Art ist der deutsche Dreisprung. Hierbei wechselt das Sprungbein fortwährend, besteht also aus zwei richtigen Schritten und einem Sprung. Mit dieser Methode lassen sich außergewöhnliche Sprünge nicht erreichen, da durch die wechselnde Verlegung des Schwerpunktes die Sprungweite ungünstig beeinflusst wird. Der erste Satz ist gewöhnlich zu weit, der zweite dagegen zu kurz, weil man aus diesem heraus die ganze Kraft für den dritten Sprung schöpfen muß. Springt man mit dem linken Fuß ab, so schwingt man das rechte Bein nach vorn oben. Beim Weitsprung wird gleich nach dem Absprung das Sprungbein nachgezogen und zur Brust gehockt, wodurch der Springer seine Front nach vorn behält. Beim Dreisprung bleibt dagegen das Sprungbein hinten, um für den nächsten Sprung als Schwungbein in Aktion zu treten. Hierdurch entsteht eine kleine Drehung des Körpers nach links, wodurch die rechte Körperseite etwas nach vorn gebracht wird. Diese Drehung begünstigt ohne weiteres die Sprungweite des ersten Sprunges, wirkt aber nachteilig auf den zweiten Sprung. Landet nun der rechte Fuß auf dem Boden, so werden das hinten nachgezogene linke Bein und auch die zurückgebliebene linke Seite durch entgegengesetzte Armarbeit zu einem neuen Satz oder Sprung vorgerissen. Hierdurch entsteht eine Drehung in der Längsachse des Körpers, welche der vorwärtstrebenden Kraft entgegenwirkt, wodurch der zweite Schritt zu kurz wird. Nun landet der linke Fuß zum letzten Sprung. Dieser muß recht hoch erstrebt werden. Nach dem Absprung werden die Knie so hoch wie möglich gegen die Brust gezogen, die Unterschenkel etwas vorgebracht, wobei man den Oberkörper etwas nach vorn überneigt, so daß der Körper ganz zusammengeduckt die Luft durchfliegt. Die Arme werden von oben nach hinten unten geführt. Nähert man sich nun dem Boden, so werden die Unterschenkel nach vorn gestreckt, und ganz zusammengeduckt landen die Ferse der etwas gespreizten Beine auf dem Boden. Im selben Moment reißt man die Arme nach vorn, um den niederkommenden Körper am Zurückfallen zu hindern. Der Körper muß während des Springens leicht nach vorn geneigt sein. Das Nachteilige beim deutschen Dreisprung liegt also im fortwährenden Wechsel des Sprungbeines, mit dem auch die fortwährende Verlegung des Körperschwerpunktes vor sich geht. Die richtige Technik dieser Art liegt vor allem darin, daß man die ersten beiden Sätze oder Schritte recht flach machen muß. Der erste Satz darf nicht zu lang sein, denn je mehr man den Körper ausfliegen läßt, je mehr kommt die Schwungbeinseite nach vorn und dadurch wird die Drehung in der Längsachse des Körpers zu groß, was zur Folge hat, daß der zweite Schritt zu klein wird. Man springe also nicht zu hoch, führe

den Unterschenkel des Schwungbeines nicht zu weit nach vorn, um Boden zu gewinnen, sondern strecke das vordere Bein mit aller Kraft nach unten hinten, damit man auch noch genügend Kraft hat, den niederfallenden Körper energisch zum zweiten Satz empor- und vor-schnellen zu können, welches durch das zurückgebliebene Sprungbein und durch entgegengesetzte Armarbeit wirksam unterstützt wird. Der größte Fehler liegt darin, daß in der Regel der erste Sprung zu hoch und zu weit erstrebt wird, was zur Folge hat, daß der Springer beim Niederkommen zu sehr ins Anie bricht und nicht mehr genügend Kraft hat zum neuen Sprung, dadurch gestaltet sich der zweite Satz nur als kleiner Zwischenschritt.

Die zweite Art, die englische, besteht aus einem Sprung, einem Schritt und einem Sprung. Springt man links ab, so landet zuerst der linke Fuß, springt wieder links ab auf den rechten und von diesem aus zum Sprung auf beiden Füßen. Diese Art empfiehlt sich nur für Springer, bei denen kein wesentlicher Unterschied im Sprungbein liegt, denen es ziemlich egal ist, ob sie links oder rechts abspringen. Diese Art kann man ohne weiteres die schwierigste nennen, aber trotzdem wurden hiermit bessere Leistungen erzielt als mit der deutschen. Wer sich zu dieser Art besonders veranlagt fühlt, mag ruhig dieselbe üben, und er wird bald herausfinden, daß er hiermit besseres zuwege bringt als mit der deutschen. Was die eigentliche Technik anbelangt, so gilt hier dasselbe wie beim deutschen Sprung, nur mit dem Unterschied, daß das Anie des Sprungbeines nach dem Absprung sofort gegen die Brust gezogen wird. Der Sprung selbst ist ziemlich flach, der Oberkörper braucht also nicht sehr hochgehoben zu werden, deshalb müssen aber die Oberschenkel scharf hochgezogen werden. Der erste Niedersprung erfolgt nun ganz anders als bei der deutschen Art, nämlich auf dem Sprungbein. Dieses wird mit aller Kraft nach unten hinten gestreckt und mit der ganzen Fußhohle aufgesetzt. Dieses Nach-unten-hinten-Treten ist ungefähr so, wie es ein guter Kurzstreckenläufer macht, nur daß man nicht gar so sehr nach hinten, und statt mit dem Fußballen, hier mit der ganzen Sohle aufsetzt. Der zweite Satz, der hier ein Schritt ist, also vom linken abspringt und auf dem rechten landet, muß hier recht weit erstrebt werden, und dies gelingt nur dann, wenn man den ersten Sprung nicht gar zu weit macht und dann aber mit aller Kraft energisch das Bein nach unten hinten gegen den Boden streckt, um die Schnellkraft des linken Beines, unterstützt durch die ruckhafte Arm- und Sprungbeinarbeit, richtig auszunutzen. Nach dem zweiten Satz oder Schritt landet man nun auf dem rechten Fuß, und von diesem aus erfolgt der dritte Sprung, der auch hierbei genau so ausgeführt wird wie beim deutschen Sprung.

Die dritte Art, und man kann wohl behaupten die weitverbreitetste und weittragendste, ist der irische Dreisprung. Er besteht aus zwei

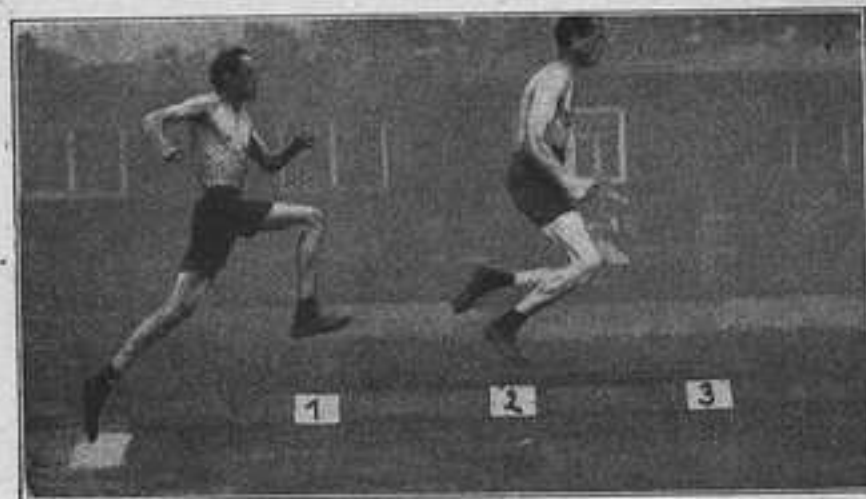


Bild a.

Der Springer hat aus einem scharfen Anlauf heraus den Absprungbalken richtig mit dem Sprungfuß getroffen. Das Schwungbein wird im Kniegelenk gebeugt vorgerissen. Das Sprungbein ist schon vollständig gestreckt und die Arme leisten beim Absprung gewaltige Arbeit.

Bild b.

Der Springer liegt hier ungefähr bei 2 Meter. Man sieht, daß der Sprung flach angelegt ist. Das Sprungbein wird nach vorn gerissen, während das freie Bein sich nach unten hinten streckt. Die Arme senken sich, um beim Bodenfassen den sofortigen Absprung kräftig unterstützen zu können.

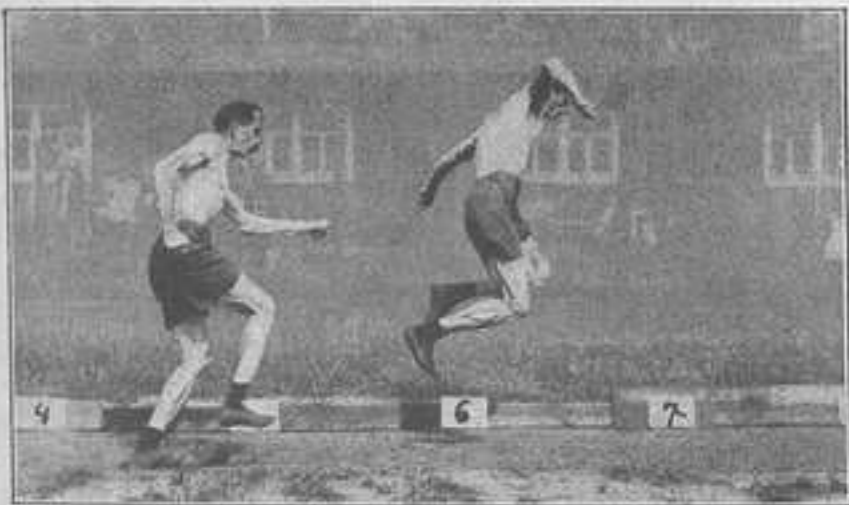


Bild c.

Der erste Satz ist hier ungefähr 4,50 Meter. Bei diesem Nieder- sprung auf dem Absprungbein werden die Arme ruckartig ge- wechselt und das im Sprung zurückgenommene Schwung- bein wird hier zum zweiten Satz vorgerissen. (Das Zurück- nehmen des Schwungbeines sieht man sehr schön im Bild e.)

Der zweite Absprung ist erfolgt. Man sieht hier das Vorwärtstreben des Körpers, vor allem die eigentümliche Armarbeit beim irischen Sprung. Das Absprungbein geht nach vorn, während das Schwungbein anfängt, zurückzu- bleiben.

Bild d.

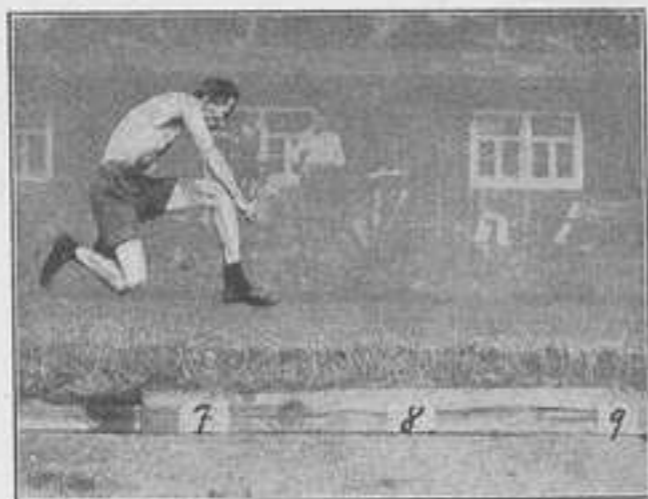


Bild e.

Hier ist ungefähr der höchste Punkt der Flugbahn, die auch beim zweiten Satz ziemlich flach sein muß. Das Sprungbein ist vorn, während das Schwungbein zurückgenommen ist. Hier beachte man die Vorneigung des Oberkörpers und die richtige Haltung des Sprung- beines, dessen Unterschenkel nicht vorgreift, sondern nach unten hängt, um beim Bodenaufsetzen nach unten und mit ganzer Sohle den Fuß aufzusetzen. Dieses Niederkommen ist ungefähr bei 8,20 Metern.

Bild 40: Der irische Dreisprung.
(Zur besseren Uebersicht ist neben der Sprungbahn eine Meter-Einteilung angebracht.)

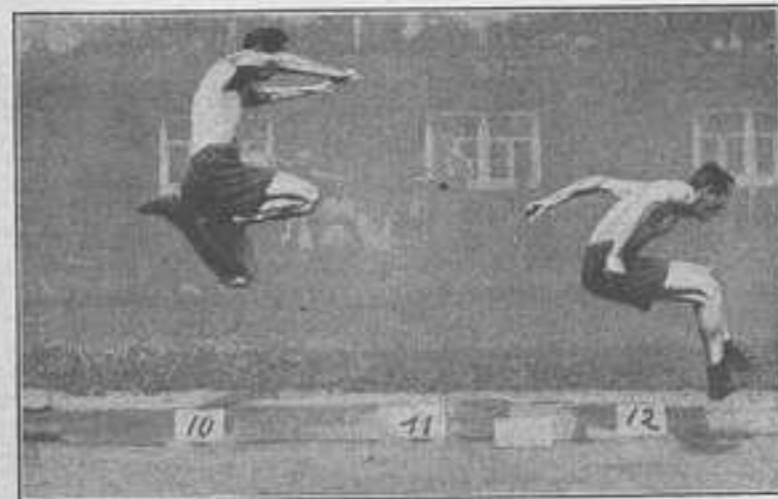


Bild f.

Der dritte Sprung ist wie beim Weitsprung; dieser ist recht hoch angelegt. Der Körper, aber vor allem die Arme, streben gewaltig nach oben. Der Springer ist im Begriff, die Arme nach der Brust anzuheben. Der höchste Punkt der Flugbahn ist noch nicht erreicht. Der Körper liegt hier etwas über 10 Meter.

Bild g.

Der Springer nähert sich dem Boden. Die Unterschenkel sind vorgebracht, die Arme nach hinten gesenkt, um beim Nieder- kommen sofort kräftig nach vorn zu schwingen. Der Körper ist zusammengedückt und liegt bei 12 Meter.



Bild h.

Die Füße haben kurz vor 13 Meter den Boden erreicht, der Oberkörper liegt tief und ist vorgebracht. Der Springer ist im Begriff, die Arme vorzureißen, um das Zurückfallen zu vermeiden.

Supfern und einem Sprung; bei diesem wechselt also das Sprungbein nicht. Hierbei ist ganz besonders darauf zu achten, daß nicht zu hoch gesprungen wird, da sonst der Ausprall auf den Boden so stark wird, daß der Springer zu sehr in die Knie bricht und dadurch nicht genügend Kraft zu neuem Sprung erhält. Der erste und der zweite Satz müssen also ziemlich flach sein, der Unterschenkel darf nicht vorgebracht werden, da er sonst als Stöße entgegenwirkt, sondern muß nach unten mit der ganzen Fußhohle aufgesetzt werden. Beim Niedergang wird das freie, also Schwungbein, kräftig nach hinten gestreckt und im nächsten Augenblick wieder vorgerissen, um den niedersinkenden Körper wieder in die Höhe und vorwärts zu schnellen, wobei auch die Arme durch ruckhaften Wechsel ein gutes Stück Arbeit leisten. Der dritte Sprung muß auch hier recht hoch erstrebt werden und wird im übrigen genau so ausgeführt, wie beim deutschen Dreisprung ausführlich beschrieben.

Beim Erlernen dieser Methode muß man recht vorsichtig zu Werke gehen. Als Anfänger Sorge man zunächst für eine kräftige Entwicklung der gesamten Beinmuskulatur. Dies erreicht man durch fleißiges Seilspringen, Stilllaufen, durch Startübungen und Laufen über kurze Strecken.

Gewichtziehen, Hammerschwingen und Schnellkraftübungen sorgen für eine günstige Entwicklung der gesamten Muskulatur des Oberkörpers, die für den Dreispringer von großer Bedeutung ist. Ist die gesamte Muskulatur kräftig genug, so übe man zunächst mit kurzem und nicht zu schnellem Anlauf, um das Zusammenarbeiten des Spreiz- oder Schwungbeines mit der Armtätigkeit zu erlernen (Technik). Man wiederhole den Sprung nicht zu oft, da der heftige Ausprall der Füße auf den Boden leicht Verletzungen zur Folge haben kann; auch stellen sich gelegentlich einmal Schmerzen im Unterleib ein, die von dem heftigen Ausprall mit dem ruckartigen Vorhochschnellen des Körpers herrühren, aber in fast allen Fällen bei Anfängern und Ungeübten vorkommen. Die beste Vorbereitung zu diesem Hüpf- oder Sink sprung ist außer den oben angeführten Übungen das Durchhüpfen einer Strecke von 30 bis 50 Metern auf einem Bein. Als Sportleiter achte man darauf, daß bei diesem Hüpfen die einzelnen Supfer immer länger werden, sowie auf ein energisches Strecken des freien Beines nach hinten unten und auf wirksame Mitarbeit der Arme, die bei jedem Abdrücken des Sprungbeines ruckartig gewechselt und nach vorn oben gerissen werden. Zur Sprungbahn eignet sich am besten kurzgeschneidener Rasen, der aber keine einzelstehenden Grasnaben haben darf, denn landet man beim Niederkommen auf solch eine Nabe, ist ein Umknicken mit Verletzung des Sprungbeines unvermeidlich. Eine festgestampfte Aschenschüttung in Länge von mindestens neun Metern ist für die Zwischen sprünge wohl das idealste, weil vorkommende Unebenheiten sofort beseitigt werden können. Ganz zu verwerfen ist aber eine zu

weiche oder gar sandige Bahn, da man bei den ersten beiden Niedersprüngen zu sehr vornüberfällt und der abspringende Fuß in dem weichen Boden keinen Widerstand findet und deshalb auch nicht genügend Kraft zu neuem Sprung entwickeln kann; der Springer bricht dabei häufig ins Knie. Am Ende dieser festen Sprungbahn muß der Boden mindestens fünf Meter weit, tief, aufgelockert sein, um einen weichen, sicheren Niedersprung zu gewähren.

Das Stabspringen.

1. Der Stabweitsprung.

Bisher wurde immer behauptet, der Stabweitsprung sei eine Vorübung zum Stabhochsprung. Auch ich habe bis zum Jahre 1919 diese Ansicht vertreten, habe aber durch stehiges Beobachten von guten Stabweit- und Stabhochspringern meine Ansicht darüber geändert. Jeder Sportleiter und auch Sportler muß bei ruhiger Ueberlegung und richtiger Beobachtung dieser beiden Sprungarten zu derselben Ansicht kommen. Bevor nun die eigentliche Technik des ersteren erörtert wird, sollen erst kurz die Hauptbewegungen beider Sprungarten gegenübergestellt werden.

Der Anlauf zum Stabweitsprung muß äußerst schnell sein. Es fällt gar nicht groß auf, wenn der Absprungbalken einmal nicht getroffen wird, also 20 bis 30 Zentimeter zu früh abgesprungen wird. Der Einstich muß recht weit vom Absprungfuß erstrebt werden. Der Springer macht einen Unterschwung in die Weite, so daß der Körper nicht über horizontale Lage gehoben wird. Aus dieser horizontalen Lage drückt sich der Körper von dem schon stark der Niedersprungstelle zugeneigten Stabe ab und durchfliegt dann möglichst zusammengedrückt den letzten Teil der Flugbahn.

Der Anlauf zum Stabhochsprung muß auch schnell, aber, was noch wichtiger ist, er muß fest und äußerst sicher sein. Der Absprung muß recht dicht am Einstich erfolgen. Der Springer macht nach dem Absprung zuerst einen Unterschwung möglichst senkrecht in die Höhe, dann einen ruckartigen Klimmzug mit der Drehung des Körpers nach innen. Der durch den Anlauf erzielte vorwärtstreibende Schwung ist nach dem Klimmzug mit der Drehung aufgezehrt. Der Springer drückt sich nun von dem senkrecht stehenden Stab ab.

Wir sehen also bei der Gegenüberstellung dieser beiden Sprungarten, daß sie fast gar nichts Gemeinsames haben, nur daß man bei beiden einen Stab benutzt, auf den man den Körper stützt, um ihn mehr in die Weite oder Höhe schwingen zu können. Als Absprungstelle dient ein gut sichtbarer, in die Erde gelassener Balken. Die

Bild 41: Der Stabweitsprung.

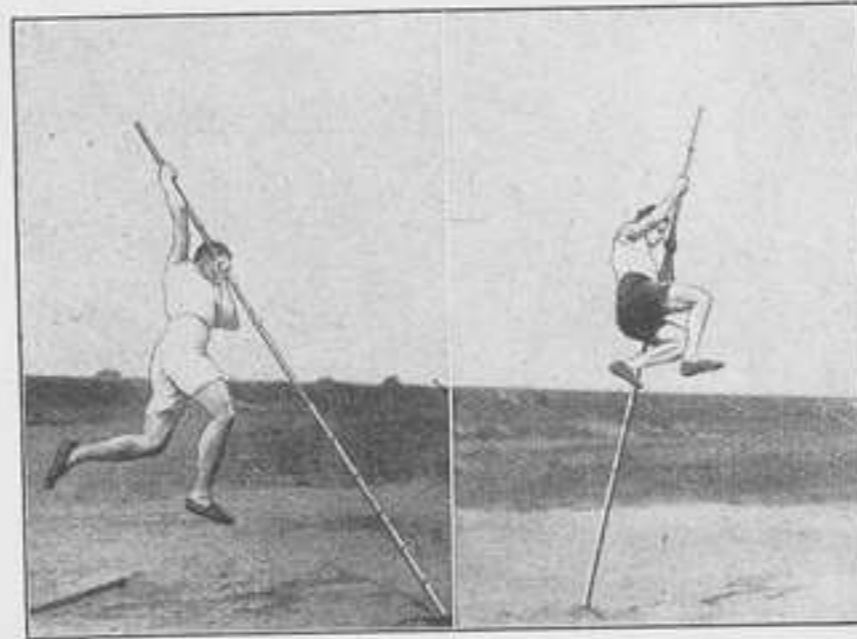


Bild a.

Der Stab wurde hier recht weit vom Absprungbalken entfernt eingefest. Der Springer hängt lang am Stabe. Dieses Langhängen würde beim Griff „Hand an Hand“ viel natürlicher und geläufiger sein und der nun folgende Unterschwung würde weit ergiebiger werden.

Bild b.

Das Beugen der Arme beginnt, wodurch der Körper etwas gehoben wird, was eine Verlängerung der Flugbahn zur Folge hat.

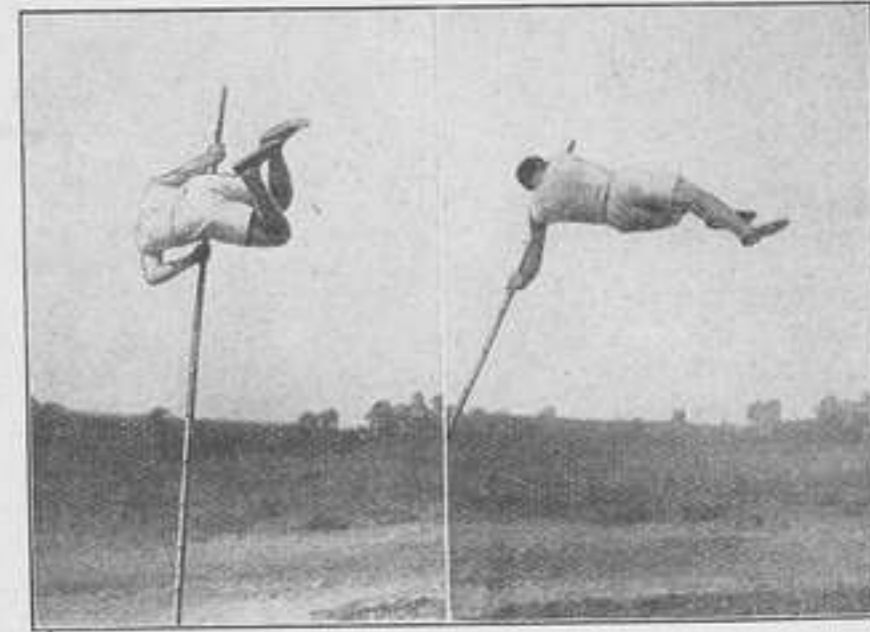


Bild c.

Der Körper liegt horizontal. Die obere Hand zieht, während die untere stützend den Körper nach vorn drückt.

Bild d.

Der Stab neigt sich schon stark der Niedersprungstelle zu. Der untere, stützende Arm ist schon gestreckt und drückt nun den nach vorn gestreckten Körper durch leichte Kraft vom Stab ab. Durch diesen letzten Druck erteilt er dem Körper eine Drehung nach rechts hin. Die Knie werden angezogen und ähnlich wie beim Weitsprung durchfliegt der Körper den letzten und größten Teil der Flugbahn.

Erlernung des Stabweitsprunges ist leicht. Für Anfänger ist es ratsam, den Stab zwiegriffs zu erfassen, obere Hand Kamm-, untere Hand Ristgriff, die Hände etwas über Schulterbreite auseinander, die obere Hand fast in Reichhöhe bei senkrechtliehendem Stab. Der Linkspringer, für den diese Beschreibung zutrifft, hat die rechte Hand oben, die linke unten. Der Anlauf sei zunächst nicht zu schnell, der Einstich aber recht weit nach vorn, genau vor dem linken Fuß. Der Absprung erfolgt erst dann, wenn der Stab fest eingeseht ist. Man hängt dann langgestreckt am Stab, das rechte Bein wird nach vorn gespreizt, das linke folgt. Sobald der Stab über seine senkrechte Stellung etwas nach der Niedersprungstelle zu neigt, erfolgt ein kurzer Klimmzug, um den Körper etwas höher zu heben, wodurch auch die Flugbahn weiter wird. Im nächsten Moment drückt die linke Hand ab, der Körper macht eine Vierteldrehung nach rechts (außen), und der Springer landet, den Stab loslassend, neben demselben. Auf diese Art lernt man zunächst einmal die grobe Ausführung des Stabweitsprunges.

Der Vorgeschriftene messe seinen Anlauf genau aus. Dieser ist so wie beim Weitsprung eingehend beschrieben. Er kann ruhig noch etwas stürmischer sein, da es nicht sehr nachteilig ist, wenn man einmal den Balken nicht trifft und etwas vor diesem abkommt.

Vorausgesetzt, der Boden vor dem Balken ist fest. Man hüte sich, den Stab allzu hoch zu fassen, da er sonst bei dem weiten Einstich zu sehr als Stöbe entgegenwirkt und den vorwärtstreibenden Schwung aus dem Anlauf heraus zu sehr hemmt. Der beste Griff, mit dem der größtmögliche Körperschwung erzielt wird, ist der, wo beide Hände dicht zusammen den Stab umfassen. Beim Anlauf trage man den Stab wagerecht an der rechten Körperseite, die rechte, obere Hand umfaßt denselben fest, da dieser Griff nicht mehr gelöst wird, die linke, untere Hand umfaßt ihn nur lose und so weit von der rechten entfernt, daß man den Stab bequem wagerecht tragen kann. Der Griff der linken Hand wird kurz vor dem Einsehen der Spitze gelöst, und diese gleitet dicht an die rechte heran, um festen Griff zu fassen.

Man laufe mit der größten Schnelligkeit auf den Absprungbalken zu. Ungefähr zwei Schritte vor demselben gleitet die linke Hand dicht an die rechte heran, und beide Arme gehen nach vornoben. Die Spitze des Stabes wird recht weit vor dem linken Fuß in den Boden gestoßen, und durch energisches Vorspreizen des rechten Beines erfolgt der Absprung. Der Körper hängt einen Moment lang gestreckt am Stabe und macht einen Unterschwung nach vorn, welcher durch ein kurzes Anziehen oder Beugen der Arme vergrößert wird. Im nächsten Moment neigt sich auch schon der Stab der Niedersprungstelle zu, und durch energisches Strecken beider Arme drückt man sich mit aller Kraft vom Stabe ab. Bei diesem Abdrücken macht der Körper eine kleine

Drehung nach rechts, die Oberschenkel werden dicht an die Brust gezogen, um die Flugbahn möglichst lang zu gestalten.

Im letzten Moment werden die Unterschenkel nach vorn gestreckt, doch hüte man sich, hierbei des Guten zuviel zu tun, weil die Körperbeherrschung bis zum Ende dieses Sprunges äußerst schwierig ist und ein Zurücktreteten oder -fallen beim Stabweitsprung sehr häufig vorkommt.

Fehlerhaft ist es, erst abzuspringen und dann den Stab einzusetzen. Geradezu lebensgefährlich ist aber der Sprung mit Kammgriff, bei dem der Springer erst abspringt und dann erst den Stab einsetzt. Wie viele Stabbrüche bei dieser falschen Methode in früheren Jahren beobachtet wurden, kann hier gar nicht aufgezählt werden. Wenn man bei diesem Erstabspringen sein Körpergewicht Hand an Hand an den Stab hängt, so liegt die Gefahr des Brechens lange nicht so nahe, als wenn man mit weit auseinander gefassten Händen kammgriffs faßt. Denn hierbei zieht die obere Hand, und die untere stemmt das ganze Körpergewicht gegen die Mitte des Stabes, wodurch dieser gewaltsam und kurz durchbiegt oder — bricht.

Glücklicherweise sieht man heute nur selten Stabspringer mit Kammgriff springen. Die es noch machen, sind meist ältere Turner oder Sportler, die in der Regel nicht den Mut aufbrachten, umzulernen, oder bei denen es der persönliche Ehrgeiz nicht zuließ, einmal eine Zeilang auf jegliche Leistung zu verzichten, um die weit angenehmere, in bezug auf Kraftausgabe viel leichtere Technik des Sprunges mit Zwiegriff und enggefassten Händen zu erlernen, mit der ja auch die besten und die meisten Durchschnittsleistungen erzielt werden.

2. Der Stabhochsprung.

Dieser kann ohne weiteres als die schönste, aber auch als die schwierigste aller leichtathletischen Übungen bezeichnet werden. Er erfordert vor allen Dingen Mut, Gewandtheit und eine vielseitig ausgebildete Muskulatur, was schon daraus hervorgeht, daß gerade die besten und meisten Stabspringer auch eifrige Geästelärner sind. Der Stabhochsprung war schon ganz früher bei Turnfesten und ist mehr noch bei den heutigen Turn- und Sportfesten eine vorzügliche Schauübung. Die enormen Höhen, die damit zu erreichen sind, die hakenartige Behendigkeit, die ein guter Springer dabei entfalten kann und auch muß, stempeln den Stabhochsprung beinahe zur Akrobatik.

Wie schon beim Stabweitsprung betont wurde, ist die einzig richtige Art des Stabhochsprunges jene, bei der man beim Absprung Hand an Hand den Stab erfäßt. Es wird darum auch genügen, nur diese Methode näher zu beschreiben und die beiden anderen Arten, der Vollständigkeit halber, nur wegen ihrer Nachteile kurz zu streifen. Das Ende der Anlaufbahn muß gut fest sein, um einen sicheren Absprung zu gewähren. Es darf kein Balken oder, wie man es leider noch



Bild f.

Der Springer hat sich vom Stab abgedrückt, die Arme hochgerissen, und mit dem Gesicht der Latte zugekehrt, gleitet der Körper über die Latte.

Bild 42: Der Stabhochsprung.



Bild e.

Der Springer ist durch den Klimmzug mit Drehung aus dem Hang zum Stütz übergegangen. Dies ist der wichtige Moment beim Ueberwinden von großen Höhen. Der Körper ist dann im Hüftgelenk gewinkelt, so, daß die Beine jenseits der Latte herabhängen, während die Hände noch diesseits auf dem Stabe stützen. Die Latte liegt dann in dem vom Ober- und Unterkörper gebildeten Winkel.



Bild d.

Der Unterschwung ist hier ziemlich am Ende. Durch ruckhaftes Klimmziehen mit energischer Drehung des Körpers nach links wird die bis dahin noch unter Lattenhöhe liegende Hüfte nach oben gedreht und gehoben. Diese Drehung wird durch die Scherenbewegung der Beine unterstützt. In den Bildern c und d sieht es so aus, als hätte der Springer weit über Lattenhöhe den Stab erfaßt. Dies ist nicht der Fall, sondern eine optische Täuschung, die dadurch entsteht, daß der Stab näher am Apparat ist als der rechte Sprungständer und auch näher als die Latte. Im nächsten Bild ist der Stab schon senkrechter und dichter an der Latte, und man sieht da deutlich, daß die linke Hand, die noch am Stab ist, unter Lattenhöhe Griff faßt. Hier sei gleich bemerkt, daß bei den ersten fünf Bildern die Latte auf 3 Meter Höhe lag und beim sechsten Bild 3,15 Meter. Der Griff war bei allen Sprüngen mit der oberen Hand 2,85 Meter gefaßt.



Bild c.

Der Körper ist im Hüftgelenk gebeugt, die Füße sind beinahe in Lattehöhe gehoben, die Arme noch fast gestreckt.



Bild b.

Infolge des durch den Anlauf erzielten vorwärtsreibenden Schwunges, in Verbindung mit dem Absprung, ist der Körper schon ein ganzes Stück vom Boden gehoben. Die Arme haben noch die gleiche Haltung wie im Bild a. Das Sprungbein folgt dem Schwungbein, um gewissermaßen geschlossen den Unterschwung nach oben zu beginnen.



Bild a.

Der Springer hat kurz vor dem Einsetzen des Stabes die untere Hand dicht an die obere gleiten lassen. Der Absprung erfolgt dicht vor der Einsetzgrube. Beide Arme sind fast gestreckt und der Springer hängt sich lang an den Stab.

findet, eine kastenförmige Umrahmung am Ende der Anlaufbahn zum Zwecke des Einstechens eingelassen sein. Dieser Balken und noch viel mehr der Kasten beängstigen den Springer ungemein, und ein verfehlter Einstich hat sehr häufig Stabbruch und Körperverletzung zur Folge. Auch fehlt manchmal dem geübtesten Springer der letzte Schwung und die Kraft zum Abdrücken vom Stab, er fällt dann von oben durch und landet gewöhnlich wohl auf den Füßen, aber auf den harten Kanten des Balkens, was fast immer eine Prellung oder andere Verletzungen des Fußgelenkes zur Folge hat. Darum weg mit dem Balken oder Kasten aus der Stabhochsprungbahn! Zum besseren und sicheren Einsehen des Stabes hebe man am Ende der Anlaufbahn ein Loch aus, dessen hintere, senkrechte Wand 30 bis 40 Zentimeter breit und auch ebenso tief ist und nach vorn zu breiter und flacher wird. Das ausgehobene Erdreich lege man als Wall hinten um das schachtartige Loch. Dieses Loch fülle man dann zum Teil mit Lohe oder Sägespäne, weil dadurch der harte Ruck abgeschwächt wird, den man sonst beim Einstich in einen harten Boden in den Armen verspürt. Die Anlaufbahn muß mindestens 30 Meter lang und ziemlich fest sein. Die letzten vier Meter vor dem Einstich müssen besonders fest gestampft sein, weil der Stabspringer sehr hart abspringt, weshalb der Boden nicht nachgeben darf. Die Sprungständer sollen mindestens dreieinhalb Meter weit auseinanderstehen und nach vorn und rückwärts verschiebbar, also nicht fest eingelassen sein. Bei mittleren Höhen soll das Einstichloch ungefähr 30 Zentimeter vor der Latte sein. Zum Auflegen der Latte bediene man sich zweier Holzgabeln, die man sich sehr leicht herstellen kann, damit nicht immer von Tischen und Stühlen Pyramiden gebaut zu werden brauchen, auf denen dann zwei Mann herumbalancieren, die in der Regel öfter die Latte reißen als die Springer selbst. Ganz besondere Sorge lege man auf die Niedersprungstelle. Diese muß nach jeder Seite hin 50 Zentimeter breiter sein als die Ständer, also $4\frac{1}{2} \times 4$ Meter. Ist keine angelegte Sprunggrube mit Lohe- oder Sandschüttung vorhanden, so lockere man den Boden mindestens 40 Zentimeter tief auf, denn ein Niederkommen aus beträchtlichen Höhen mit den Füßen zuerst gelingt nicht immer.

Die einwandfreiesten Stäbe sind Bambusrohr, die in den oberen zwei Dritteln mit Isolierband umwickelt werden. Das Umwickeln mit Schnur ist nicht raffam, weil dadurch beim Streifen des Körpers empfindliche Hautabschürfungen vorkommen. Die übliche Eisenspitze macht sich bei dem oben angegebenen Einstichloch entbehrlich, sie beschwert nur unnütz den Stab.

Will man nun seinen Anlauf ausmessen, so setzt man den Stab senkrecht ins Loch, merke sich am Stab die Lattenhöhe, umfaßt mit der rechten Hand diese Stelle fest und dichst darunter mit der linken. Nun gehe man soweit zurück, daß man mit hochgestreckten Armen und eingesehter Stabspitze senkrecht unter dem Griff der Hände steht.

Dieses ist nun die Absprungstelle. Früher hat man auf diese Absprungstelle weniger Wert gelegt, neuerdings legen sich alle guten Springer an dieser Stelle ein Zeichen. Von dieser Stelle aus lege man nun mittels Schritten, Schnur oder Bandmaß seinen Anlauf fest. Das Tragen des Stabes ist genau so wie beim Stabweitsprung, der Anlauf ist nicht ganz so stürmisch wie bei diesem, aber sicher und fest. Vor allem muß der Absprung richtig sein, und man kann tatsächlich beim guten Springer sofort am Absprung sehen, ob er reißt oder nicht, vorausgesetzt der Anlauf war glatt. Springt man nämlich zu weit vom Einstich ab, so muß man den Stab vorschieben; dadurch fliegt der Körper beim Absprung zu sehr nach vorn, ähnlich wie beim Stabweitsprung, und kann nicht schnell genug den Unterschwung nach oben machen. Ist man zu dicht herangelaufen, kann man nicht energisch abspringen, da man schon am Stab hängt und kaum noch Boden unter den Füßen hat. Kommt man nun mit bequem getragenen Stab der Absprungstelle nahe, etwa zwei Schritt vor dieser, so gleitet die untere Hand an die obere heran; die Arme werden nach oben gestreckt, in demselben Moment wird der Stab scharf eingeseht, und der Absprung erfolgt. Einen Augenblick hängt man lang am Stab, dann schwingt man den Körper durch Beugen im Hüftgelenk nach oben. Im nächsten Moment erfolgt ein Klimmzug mit energischer Drehung nach links, die durch Scheren der Beine unterstützt wird. Durch diesen Drehschwung ist die Brust der Latte zugekehrt, die Beine sind weit höher als der Griff am Stab, und man stützt sich nun auf diesen, um sich dann mit der letzten Kraft abzurücken. Der Körper wird vor dem Abdrücken im Hüftgelenk gewinkelt, um ein Reißen zu vermeiden, der Stab wird fortgestoßen und die Arme werden hochgerissen. Man landet gewöhnlich auf den Füßen; da aber bei großen Höhen die Fallhöhe beträchtlich ist, muß man sehr häufig auch mit dem Gesäß zu Boden. Man mache sich dabei nur nicht steif, sondern lasse alle Muskeln locker, krümme den Rücken, ziehe den Kopf gegen die Brust und rolle sich ruhig über den Rücken hinweg. Es herrscht immer noch Unklarheit über die Griffhöhe am Stabe. Bei mittleren Höhen faßt man in der Regel mit der oberen Hand in Lattenhöhe, bei größeren Höhen kann man etwas unter derselben fassen, und darin liegt der größte Vorteil dieser Technik. Auch läßt sich durch das Hand-an-Hand-Hängen am Stab ein langer und viel freierer Unterschwung machen.

Große Fehler werden immer noch beim Anlauf und beim Tragen des Stabes gemacht. Dieser wird sehr häufig zu krampfhaft umfaßt, wodurch der Lauf zu steif und nicht schnell genug wird. Die Spitze des Stabes wird meistens zu hoch getragen, was öfter ein zu spätes Einsetzen zur Folge hat, oder sie schlägt durch das schnelle Senken auf und federt gerade in dem Augenblick hoch, wo man abspringt. Dieses Aufschlagen und Hochfedern kommt sehr leicht bei der kastenförmigen Einfassung des Einstichloches vor.

Will man als Sportlehrer Anfängern das Stabhochspringen beibringen, so mache man mit ihnen zuerst die Hauptbewegungen an den Kletterstangen. Man läßt hierzu den Linkspringer so vor die Stange treten, daß diese vor dem linken Fuß und einen kleinen Schritt von ihm entfernt ist. Die Stange wird nun in Reichhöhe erfaßt, rechte Hand oben Kammgriff, linke dicht darunter Rißgriff. Aus dieser Stellung schwingt der Körper durch Beugen im Hüftgelenk nach vorn oben zum Sturzhang. Später lasse man nach dem Unterschwung ein Beugen der Arme mit Linksdrehung und Abdrücken von der Stange folgen; hierbei ist Hüftstellung nötig. Dann lasse man den Sprung ohne Ständer und Latte üben, aber als Stabhochsprung.

Man lasse aber auf keinen Fall den Sprung mit weit auseinander gefaßten Händen oder gar Kammgriff zu. Diese beiden Arten gelten einfach als veraltet, sie erfordern viel mehr Kraft und gestalten nicht, die Gewandtheit und Behendigkeit so zu entfalten, wie mit dem Griff Hand an Hand. Man läßt den Anfänger mit bequem gefaßtem Griff und wenig Anlauf bis zur Absprungstelle laufen, die er sich, wie anfangs beschrieben, markiert hat. Man achte darauf, daß er kurz vor dem Absprung die untere Hand an die obere gleiten läßt, dann die Arme nach vorn oben hebt und die Stabspitze scharf ins Loch stößt. Er muß beim Absprung mit langem Körper und im nächsten Moment seinen Körper durch Beugen im Hüftgelenk nach vornoben schwingen. Man übe dies so lange, bis der Schüler die Beherrschung des Körpers erlernt hat, bis er auch versteht, am Ende des Schwunges die Arme zu beugen, den Körper nach links zu drehen, um ihn dann vom Stab abzurücken. Dann erst stelle man ihm die Ständer mit Schnur oder Latte hin.

Ganz falsch ist es, wenn man den Anfänger, um ihm Mut zu verschaffen, von einem erhöhten Stand einen Stabkiesprung machen läßt. Dies hat genau denselben Erfolg, als würde man einen Anfänger im Schwimmen mitten in einen See hineinwerfen, damit er schneller das Angstgefühl überwinden soll. Das Gegenteil wird in beiden Fällen eintreten. Der Mut bildet sich von selbst durch allmähliche Steigerung der Leistung.

Bestehendes Bild zeigt einen Sprung mit weit gefaßtem Zweigriff. Das Nachteilige bei diesem liegt, wie schon anfangs gesagt, darin, daß man am oberen Arm hängt und der untere gegen den Stab stützt. Ein langer freier Unterschwung kann hierbei schwer erzielt werden. Die obere Hand muß hierbei viel höher als Lattenhöhe fassen, damit auch die untere nicht gar zu tief unter derselben bleibt. In der Regel fehlt gerade bei diesem festgehaltenen Moment dem Springer der Schwung. Er schiebt wohl die Beine hinüber, kann aber wegen Mangel an Schwung und Kraft seinen Körper schwerpunkt nicht günstig verlagern. Der Springer fällt mit dem

Gefäß gegen die Latte und mit dieser zu Boden. Aber noch ein großer Nachteil ist hierbei ständig zu beobachten. Hat der Springer



Bild 43. Falscher Stabhochsprung.

Dieses Bild zeigt einen Sprung mit Zweigriff weit gelöst. Die obere Hand sitzt weit über 3 Meter hoch den Stab, die untere ungefähr 2,60 Meter. Die Schnur liegt 2,80 Meter. Dies ist der wunde Punkt, wo der Schwung aufhört und die Kraft versagt. Der Springer hat wohl die Beine schon hoch geschoben, kann aber wegen Mangel an Schwung und Kraft den Körper nicht mehr drehen, um das Gefäß herüber zu bekommen. Er klemmt den Stab fest unter den linken Arm und fällt mit der Schnur durch.

Schwung und Kraft genug gehabt, so besteht im letzten Moment, da, wo er den linken Arm hochreißen muß, die größte Gefahr des Reißens mit dem Arm. Die linke Hand sitzt doch weit unter Lattenhöhe, und

weil er mit dieser bis zum letzten Moment drücken muß und mit der oberen zieht, ist es sehr schwierig, den fliegenden linken Arm hochzureißen, bevor er die Latte berührt.

Es läßt sich dies schwer deutlicher auseinandersetzen. Doch wenn man 15 Jahre mit Kammgriff, vier Jahre mit Zweigriff weit gefaßt und dann noch die Hand-an-Hand-Technik erlernte, so kennt man die wunden Punkte dieser Sprungart ganz genau.

Die Nachteile des Springens mit Kammgriff sind fast dieselben, nur noch etwas größer. Dieser Sprung erfordert bedeutend mehr Kraft und, was noch wichtiger ist, ungemein feste Stäbe. Ein Springer mit Hand-an-Hand-Technik kann schon mit einem ziemlich schwachen Bambusstab springen, während ein anderer Springer desselben Körpergewichtes mit dem weitgefaßten Kammgriff diesen glatt zerbricht.

Die besten vorbereitenden Übungen für Stabspringer sind fleißiges Turnen am Redi, an den Ringen und an den Kletterlängen.

