

Bi 29  
14

BIBLIOTHEK  
DER LEIBESÜBUNGEN  
HEFT 16

Die Leichtathletik  
von Wilhelm Gunst



HAMMERWERFEN

Arbeiter-Turnverlag A.-G., Leipzig

Von der  
**Bibliothek  
der Leibesübungen**

erschienen bisher:

- Hest 1-5: **Das Geräteturnen**  
(Diese Hefte sind einzeln nicht mehr käuflich, weil sie nunmehr gebunden als Lehrbuch, Band 5: „Geräteturnen“, erschienen)
- Hest 6-9: **Die Freilebungen**  
(Auch diese Hefte sind einzeln nicht mehr käuflich, da sie ebenfalls gebunden als Lehrbuch, Band 6: „Freilebungen“, erschienen sind)
- Hest 10: „**Spiele mit**“ (Netz- und Singlepiele)
- Hest 11: **Das Turnen am Reck**
- Hest 12-13: **Wettkampf- und Wertungsordnung**
- Hest 14: **Wettkampfordnung**
- Hest 15: **Die Stabübungen**
- Hest 16: **Die Leichtathletik**
- Hest 17: **Der Ratgeber für angehende Vork Turner**
- Hest 18: **Das Turnen am Barren**
- Hest 19: **Abungsplan für Schwimmvereine**
- Hest 20: **Rettungsschwimmen**



Bibliothek der Leibesübungen

Hest 16

Die  
**Leichtathletik**

Ein Lehrbuch der volkstümlichen  
Lauf-, Sprung- und Wurfarten

Bearbeitet im Auftrage des Bundes-  
Turn- und -Sportausschusses von  
**Wilhelm Gunst, Berlin**  
Mitglied des Bundes-Turn- und -Sportausschusses

Dritte Auflage



1923

Arbeiter-Turnverlag A.-G., Leipzig, Fichtestr. 36

.....  
Inhaltsverzeichnis siehe  
am Schlusse des Buches  
.....



A80-10299

---

## Vorwort.

Die Schaffung eines Lehrbuches der leichtathletischen Abungen war seit langem der Wunsch unserer sporttreibenden Mitglieder. Dazu trieb neben dem dringenden Bedürfnis auch die Freude am eigenen Schaffen. Unsere Berliner Freunde Wilhelm Gunst und Paul Zobel folgten deshalb gern dem Rufe des Bundes-Turn- und -Sportausschusses und legen uns nun ihr Werk zur fleißigen Benutzung vor. Es war keine leichte Arbeit. Insbesondere die Beschaffung der zahlreichen Originalaufnahmen war ebenso mühsam wie zeitraubend und mit mancher getäuschten Hoffnung verbunden, wenn beispielsweise die zu photographierenden Sportler mit dem Photographen am Platze waren, aber — die Sonne blieb aus. Und sie wird doch bei Momentaufnahmen so nötig gebraucht. Oder Autor und Sonne waren da, aber die Sportler konnten nicht kommen. Oder, alles war bei einander, voll Erwartung geht's ans Entwickeln und — o Schreck — ein falscher Moment ist auf der Platte, zu spät oder zu zeitig geknipst. Ja, Sportgenossen, die Sportphotographie ist ein launisches und teures Weib!

Die Qualität und Sorgfalt der geleisteten Arbeit und die heutige Preisgestaltung des Photographierens bedingt es, daß dieses Buch nicht billig abgegeben werden kann. Wir geben uns aber der Hoffnung hin, daß der höhere Preis kein Grund

sein wird, das Buch nicht zu kaufen und zu studieren. Mit seiner Hilfe wollen wir weiterkommen im Sport, die leichtathletischen Abungsstunden und Kurse sollen von ihm befruchtet werden. Wer Wilhelm Gunst und Paul Jobel als Leiter von Abungskursen kennengelernt hat, wird ihr gediegenes Können bewundert und ihr umfangreiches Wissen schätzen gelernt haben.

So gehe denn auch dieses Buch unseres eigenen Verlags — in vorliegender dritter Auflage durch „Hammerwerfen“ und „Gehen“ erweitert — hinaus; unseren Mitgliedern ein Sendbote neuen Wissens, der Öffentlichkeit gegenüber aber ein neues Zeichen unserer rastlos vorwärtsstrebenden zielbewußten Schaffenskraft.

März 1923.

G. Benedig, Bundesturnwart.



## I. Teil.

# Der Lauf.

## Das Verständnis für den Lauf.

Das Streben bei jeder Arbeitsleistung des Menschen geht dahin, diese mit dem geringsten Aufwand von Kraft zu verrichten. Dazu gehört aber, daß man sich über das Ineinandergreifen der einzelnen Bewegungsvorgänge, die als Summe die Gesamtleistung haben, klar wird und zusieht, wie man dies und jenes an Kraftaufwand sparen kann. Im Berufsleben sind dies Dinge, die selbstverständlich sind und die der einzelne mehr oder minder instinktmäßig vornimmt, ohne sich dessen bewußt zu werden. Er ahmt mehr oder weniger das Beispiel des älteren, erfahrenen Kollegen nach oder folgt dessen Ratschlägen. Die Ausführung dieser Ratschläge, das Aßen, bringt als Erfolg die erhöhte Arbeitsleistung, der Kraftaufwand wird ein geringerer.

Wieviel weiter wären wir mit der Entwicklung unseres Läufermaterials, wenn diese Nutzenwendung des Berufslebens auch auf unseren Sportplätzen erfolgen würde, wenn der Sportleiter, statt am Zielband mit der Stoppuhr in der Hand jede Zehntelsekunde, die sein Läufer für die Strecke weniger gebraucht, genau festzuhalten, seinen Läufer auf der Mitte der Strecke bei der Arbeit beobachten würde. Die Fehler, die dieser macht, müssen festgehalten und es muß dann versucht werden, seinen Stil zu verbessern. Ein guter Stil ist die Laufart, in der die Körperkräfte richtig und zweckmäßig angewandt werden und dadurch die dem Körper größtmögliche Leistung erzielt wird, das heißt richtig laufen. Dann erst arbeitet der Läufer mit dem geringsten Aufwand an Kraft; erst ein solcher Lauf wird in ästhetischer Beziehung auf den Zuschauer eine gute Wirkung auslösen. Um in dieser Richtung erfolgreich voranzukommen, dazu gehört vor allem Verständnis für den Lauf — und dieses muß insbesondere beim Sportleiter vorhanden sein. Wenn er die Anforderungen und Bedingungen kennt, die die einzelnen Rennstrecken an die Beschaffenheit des Körpers und der Nerven stellen, werden sowohl er als auch seine Schützlinge bei der Auswahl der in Frage kommenden Läufer vor Enttäuschungen bewahrt bleiben.

Zum besseren Verständnis des Laufes mögen die folgenden Beobachtungen dienen, die man in besonders augenfälliger Weise beim Kurzstreckenlauf machen kann: Der Lauf ist schlechthin die Fortbewegung einer Last, der des Körpers, mit eigenen Transportmitteln, den Gliedmaßen. Die Bewegung einer Last ist aber leichter, mit weniger Kraftaufwand möglich durch Verschiebung des Schwerpunktes der Last; beim stehenden Menschen liegt diese etwas unterhalb des Bauchnabels. Wird der Oberkörper nach vorn geneigt, so verschiebt sich auch dessen Schwerpunkt, wodurch bewirkt wird, daß der Körper fällt: die Fallkraft der Last des Körpers wird losgelöst von der stützenden Kraft der Beine und wirkt für sich. Dieses Fallen aber wird dadurch aufgehoben, daß eine andere Kraft, die des abstoßenden Beines, eingreift. Diese sowie die Fallkraft der Last vereinigen sich zu einer neuen Kraft, der Vorwärtsbewegung des Körpers in der Laufrichtung. Je schneller nun ein Abstoß des Beines dem anderen folgt, desto weniger Zeit hat die Last des Körpers zum Sinken, desto weniger Arbeit brauchen die Beine zum Heben dieser Last aufzuwenden, desto schneller nähert sich der Körper dem Ziel.

Die Rennstrecken werden eingeteilt in: 1. kurze Strecken (50 bis 400 Meter), 2. mittlere Strecken (über 400 bis 1500 Meter), 3. lange Strecken (über 1500 Meter hinaus).

In den folgenden Abschnitten wollen wir uns nun mit den einzelnen Rennstrecken etwas näher befassen. Die Vorbereitungs- sowie Ergänzungsübungen, wie man sie zum Codermachen sowie zur Kräftigung einzelner Muskelgruppen verwenden kann, sind hierbei außer Betracht gelassen, da sie im IV. Teil eingehend besprochen werden. Der aufmerksam beobachtende Sportleiter wird ja bald heraushaben, wo es bei diesem oder jenem seiner Schützlinge hapert, und ihm dann schon die entsprechende Kost zusammenstellen. Soviel aber sei hier gesagt, daß auch für uns die Zeit als weit überholt gelten muß, wo es noch hieß, Läufer müssen leichtgebaute Kerle sein; das Gegenteil ist richtig — das haben insbesondere Amerikaner und auch Schweden's beste Läufer bewiesen —: kräftige und muskulöse Leute werden im Lauf die erfolgreichsten sein.



## Der Kurzstreckenlauf.

Beim Kurzstreckenlauf heißt es von Anfang bis zu Ende unter Aufwendung aller verfügbaren Kraft und Schnelligkeit zu laufen. Hier gilt besonders das, was im vorigen Abschnitt über die Wirkung der Kräfte gesagt ist. Dem entspricht ja auch schon der tiefe Start (Bild 3); der Körper wird dadurch sogleich in die nach vorn geneigte Lage gebracht. Die Beine müssen hier besonders kräftig und schnell arbeiten, um ein vollständiges Vornüberfallen zu verhindern. Erst nach etwa acht bis

zehn Metern wird der Körper die richtige Laufhaltung eingenommen haben. Von der Seite betrachtet, werden dann im letzten Moment des Abstoßes vom Erdboden das abstoßende Bein und der Oberkörper eine gerade, nach vorn etwas geneigte Linie bilden (Bild 6). Der Schwerpunkt des Körpers liegt nun ein wenig über dem Bauchnabel; hier greift auch die Kraft des abstoßenden Beines am wirkungsvollsten an. Denken wir uns von diesem Punkt aus eine parallel zum Erdboden verlaufende Linie zum Ziel hin, so stellt diese die kürzeste Verbindung der beiden Punkte dar, denn der gerade Weg ist der kürzeste. Auf dieser Höhe gilt es den Schwerpunkt des Körpers zu erhalten. Jedes Abweichen davon — und dieses Bestreben zum Senken hat die Last des Körpers — verlängert die Strecke und damit auch die Zeit; dem entgegen muß die Tätigkeit der Beine wirken. Sie müssen so schnell und kräftig vom Erdboden abstoßen, daß dem Körper keine Zeit zum Senken bleibt. Einen kräftigen Abstoß aber erzielt man nur durch starkes Hochheben der Oberschenkel, denn je mehr Schwung ein Stoß besitzt, um so kräftiger ist seine Wirkung; der Unterschenkel schwingt etwa im rechten Winkel beim Hochheben mit. Das Vorwärtstreiben des Körpers ist dann auch um so kräftiger und auch schneller, wenn die Beine nach hinten treten; Voraussetzung hierfür aber ist, daß der Oberkörper nach vorn geneigt ist.

Betrachten wir uns den Läufer nun von hinten und denken wir dabei an die Verbindungslinie zwischen Schwerpunkt und Ziel (Bild 7). Auch ein seitliches Abweichen von dieser Linie bedeutet Weg und Zeitverlängerung. Dieses Abweichen ist aber dadurch bedingt, daß durch jedesmaligen Abstoß der Beine der Schwerpunkt des Körpers seitlich nach links bzw. rechts verlegt wird; der Körper kommt also aus dem Gleichgewicht. Dieses leichte Aus-dem-Gleichgewicht-Kommen kann am besten bei weniger geübten Läufern beobachtet werden: der Körper wackelt hin und her. Verhindert wird dies durch entsprechende Tätigkeit der Arme. Sie schwingen den Beinen entgegengesetzt (Bilder 7 und 8), leicht gebeugt, von hinten nach vorn; es ist darauf zu achten, daß dies dicht am Körper und nach vorn nicht über Brusthöhe erfolgt. Stößt also das rechte Bein vom Erdboden ab, so muß mithin der rechte Arm vor der Brust sein, das linke Bein ist hoch angezogen, der linke Arm rückwärts geschwungen. Je energischer diese Armarbeit erfolgt, um so weniger wird der Schwerpunkt des Körpers seitlich verlegt, da ja der Oberkörper dadurch eine kleine Drehung um die Längsachse macht. Weiter aber kommt hinzu, daß die Streckung des Körpers eine vollkommene wird. Auch wird das angezogene Bein wesentlich von der Last des Körpers befreit, kann so viel mehr zum Abstoß ausholen; der Schritt wird länger, ergiebiger. Sehen wir uns weiter von hinten die Beine an. Die Spuren der Füße sollen nebeneinander verlaufen. Führen sie voreinander, so geht die Richtung des Abstoßes nach außen statt nach vorn, die Arme werden dann nie das Gleichgewicht erhalten können. Auch muß das

vorschwingende Bein stets einen Bogen um das andere machen, damit aber geht Zeit verloren. Werden die Füße so richtig aufgesetzt, dann ergibt sich die Haltung der Anie von selbst. Sie dürfen ebenfalls nicht nach außen gerichtet sein; die Linie von der Fußspitze bis zur Hüfte muß eine gerade sein. Das wäre so das Notwendige für die Erlernung des Laufens.

Wenn auch die Schnelligkeit letzten Endes das Ergebnis der Energie des Läufers ist, also eine gewisse Veranlagung, die sich nicht erlernen läßt, so kann doch ein jeder richtig laufen lernen. Er wendet seine Kräfte richtig sinngemäß an und erreicht so die seinem Körper entsprechende höchstmögliche Geschwindigkeit. Übung und immer wieder Übung führt auch hier wie überall endlich zum Erfolg. Wichtig aber ist bei allem Üben, daß der Läufer die notwendigen Bewegungsvorgänge geistig erst richtig verarbeitet, dann wird auch die praktische Ausführung eine leichte.

Gehen wir nun auch sogleich an das Üben. Die Vorbereitung zum Lauf ist

### der Stilllauf.

Durch ihn wird der Lauf in seine einzelnen Bewegungsvorgänge zerlegt. Das fleißige Üben derselben setzt den Sportler nicht nur in die Lage, zu einer größeren Fertigkeit zu gelangen, sondern kräftigt auch die Muskelgruppen und macht den Körper elastischer und beweglicher.

Die Läufer stellen sich wie bei den Freiübungen in zwei Reihen auf, Gesicht einander zugewandt (damit sie sich gegenseitig korrigieren können), und nehmen Grundstellung ein; die Füße sind geschlossen, Fersen und Ballen sind nebeneinander. In dieser Stellung lasse man nun die Arme beugen, die Hände leicht zur Faust geschlossen, und den Oberkörper in den Hüften ein wenig nach vorn neigen. Auf 1 nun Vorschneiben des linken Knies — nur die Fußspitze bleibt auf dem Erdboden, während die Ferse angehoben wird — und Vorschwingen des rechten Armes dicht am Körper vorbei, so daß auch die rechte Schulter vorgeht (Bild 1). Auf 2 zurück zur Grundstellung mit sofortigem Vorschneiben des rechten Knies und des linken Armes mit der Schulter. Diese Bewegungen lasse man eine Weile üben und achte darauf, daß sie ohne Kraftanspannung ausgeführt werden. Knie und Ferse dürfen beim Vorschneiben nicht seitwärts von der senkrechten Linie (von der Hüfte bis zur Fußspitze) abweichen; die Ellenbogen müssen dicht am Körper bleiben, die Unterarme wagerecht und parallel nach vorn und nicht nach der Brust hin gebracht werden.

Dann wird das Heben der Oberschenkel geübt. Arm- und Schultertätigkeit bleibt die gleiche wie vorher, der Oberkörper ebenfalls nach vorn geneigt (Bild 2). Anfangs lasse man die Oberschenkel nur mäßig heben (der Unterschenkel pendelt leicht mit), achte aber darauf, daß die

Bewegungen nicht ruckhaft, sondern recht lose und geschmeidig ausgeführt werden. Die Füße werden beim Niederkommen mit der Fußspitze zuerst aufgesetzt und senken sich so, daß die Ferse beinahe den Erdboden berührt. Es ist ein leichtes Federn im Fußgelenk.

Sind nun so die Fuß-, Knie- und Hüftgelenke durch fleißiges Üben geschmeidig geworden, womit auch eine Kräftigung der Beinmuskulatur Schritt hält, so übe man das Hochreißen der Oberschenkel. Wir beginnen mit leichtem Anheben der Oberschenkel und steigern dies so, daß wir versuchen, die Oberschenkel schnell und nahe an die Brust zu bringen; der Unterschenkel pendelt leicht mit und der Oberkörper bleibt nach vorn geneigt. Die Abwärtsbewegung der Beine ist aber nicht so energisch, es ist mehr ein Fallenlassen. Das Aufsetzen der Beine muß so leicht und federnd sein, daß z. B. im Turnsaal eine Abteilung von 60 Mann kaum hörbar ist.

Es sei hier vor dem früher üblichen „Stampfen“ gewarnt. Dabei wurde nicht so sehr auf das energische Anziehen Wert gelegt, sondern auf das kräftige Abwärtsfahren der Beine. Dies ergibt sich nachher während des Laufens von selbst. Zweck der Übung soll sein, daß der Läufer daran gewöhnt wird, den Oberschenkel so hoch als möglich anzuheben, denn, wie wir früher bereits feststellten; je mehr Schwung, desto kräftiger der darauf folgende Abstoß. Die Übung ist besonders anstrengend; das schadet aber nichts, denn sie ist ja von äußerster Wichtigkeit beim Lauf nachher.

Werden nun diese Grundbewegungen richtig und leicht ausgeführt, so geht man dazu über, diese zusammenzufassen in der Fortbewegung von der Stelle, also zu den eigentlichen Stilllauf. Hierzu lasse man die Abenden in einer Reihe hintereinander antreten. Anfangs werden die Oberschenkel nur mäßig gehoben, die Unterschenkel pendeln leicht nach vorn. Füße und Knie müssen dicht aneinander vorbeigeführt werden, die Bewegungen der Arme und Schultern sind denen der Beine entgegengesetzt. Ganz allmählich müssen die Oberschenkel höher gehoben werden. Das darf aber nicht durch Zurückbeugen des Oberkörpers erleichtert werden.

Durch fleißiges Üben wird der Körper kräftiger und elastischer, die Bewegungen einer Abteilung zusammen werden gleichmäßiger, so daß sich der Stilllauf so auch als Massenvorführung eignet.

Doch gehen wir wieder zurück zur

### Ausbildung der einzelnen Läufer.

Wir verwenden dieselben Übungen auf der Stelle, wie sie eben beschrieben sind. Haben wir uns so einige Zeit auf der Stelle bewegt, so neigen wir nun den Oberkörper ein wenig mehr nach vorn und bewegen uns von der Stelle, zuerst langsam und steigern dann die Geschwindigkeit

bis zu 50 Meter. Hierbei, lieber Sportleiter, ist es gut, du nimmst dir einen erfahrenen Sportgenossen zu Hilfe, der die Läufer von hinten aus beobachtet, falls du deren Arbeit von der Seite aus beobachtest. Mit der Armarbeit wird es ja noch nicht so klappen. Das macht aber nichts, alles kann man mit einem Male nicht erlernen. Ist das Schenkelhochziehen sowie die Neigung des Oberkörpers nach vorn erst in Fleisch und Blut übergegangen, dann kommt die Arbeit der Arme schon von selbst. Gib aber acht darauf, daß der Schritt nicht unnatürlich verlängert ausfällt, — und damit kommen wir zu dem Hauptfehler in der Laufhaltung.

Der lange Schritt geht von der Erwägung aus, daß, je länger mein Schritt gegenüber den anderen ist, um so mehr Raum gewinne ich, desto eher bin ich am Ziel. Das ist an sich schon richtig. Aber der richtige lange Schritt muß den Körperverhältnissen entsprechen. Bei einem übernatürlich langen Schritt wird man beobachten können, daß der Unterschenkel des angezogenen Beines nicht leicht mitpendelt, sondern nach vorn gebracht wird; der Läufer kann so das Haupterfordernis, das Nachhintentreten nicht erfüllen. Das Bein, so auf den Boden gesetzt, wirkt dann als eine der vorwärtstrebenden Kraft entgegengesetzte Strebe. Eine solche Beinarbeit wird aber nur möglich, wenn der Oberkörper fast senkrecht aufgerichtet ist. Aus solcher Haltung können die Beine nie nach hinten treten. Es sieht so aus, als will der Läufer, statt mit dem hinteren Bein abzutreten, sich mit dem vorderen nach vorn ziehen. Ein weiterer Fehler ist, daß der Oberkörper nach rückwärts liegt, besonders charakteristisch durch den im Nacken zurückgeworfenen Kopf. Dies ist auf ein Versagen der Bauchmuskeln zurückzuführen; die Bauchmuskeln sind angespannt und vermögen den Oberkörper nicht mehr nach vorn zu ziehen. Wichtig also für den Läufer ist die Kräftigung dieser Muskelgruppe. Bei einer richtigen Laufhaltung ist das Kinn leicht zur Brust angezogen.

Sind unsere Läufer so mit den Grundbedingungen des Laufens vertraut, dann wollen wir uns nun an den Abiauf, den Start begeben. Unter gleichwertigen Läufern ist der Start von ausschlaggebender Bedeutung; er kann bereits einen Vorsprung von 1 Meter bringen. Wie eine Rahe, die sich auf die Beute stürzen will, kauert der Läufer am Erdboden; alle Muskeln sind leicht angespannt, um mit dem Schuß auch sogleich davon zu sein. Etwa eine Fußlänge hinter der Mallinie gräbt sich der Läufer das Startloch so tief, daß die Zehen und der Ballen des Fußes an der senkrechten Rückwand eine feste Abdruckstelle haben. Dann setzt er einen Fuß in dieses Startloch und kniet nieder, so daß das Knie des anderen Beines neben das Startloch kommt; Blick, Knie und Füße sind nach vorn gerichtet. Die Hände stehen, schulterbreit voneinander entfernt, auf der Mallinie, die Daumen innen, die übrigen Finger außen. Das ist die Stellung bei dem Kommando „Auf die Plätze!“ (Bild 3).

Dann schiebt der Läufer den Oberkörper langsam nach vorn, bis das Körperschwergewicht auf den Armen und dem vorderen Bein liegt, mehr aber noch, bis das Vornüberfallen durch die stützenden Arme verhindert wird, die Arme also das Gleichgewicht erhalten. Das wäre etwa im Moment des Kommandos „Fertig!“ (Bild 4.) — Wie weit der Körper richtig vorgehoben werden muß, kann man nur so ungefähr wie oben sagen, es ist mehr Gefühlsache. — Der Läufer hat also, mit anderen Worten, den Schwerpunkt des Körpers so weit nach vorn verlegt, daß auf den darauf folgenden Schuß die Kraft der Beine auch gleich direkt in ihm angreift, da die stützende Kraft der Arme mit dem Schuß fortfällt. Das vordere, im Startloch befindliche Bein streckt sich, stößt also ab, während der Oberschenkel des hinteren Beines nach der Brust hin angezogen wird und zum ersten Schritt ausholt. Dieser Schritt darf nicht zu lang sein, da sonst das vorgebrachte Bein wie eine Strebe entgegenwirkt und der Körper zu schnell aufgerichtet wird. Mit dem Abdruck des vorderen Beines wird der gegenseitige Arm nach vorn oben, der andere rückwärts geschwungen (Bilder 5 u. 6). Der Körper richtet sich allmählich auf, bis er nach etwa 8 bis 10 Metern in der eigentlichen Laufhaltung ist.

Der Start sollte an jedem Abungstage mehrmals, möglichst unter Benutzung einer Pistole, ausgeführt werden, damit der Läufer lernt, mit dem Schuß seinen Körper in Bewegung zu setzen. Man laufe immer über 15 bis 20 Meter und achte darauf, daß energisch abgetreten, das abstoßende Bein gestreckt wird und die ersten Schritte in gebückter, sich allmählich aufrichtender Haltung ausgeführt werden. Ein Hauptfehler ist, daß der Läufer sich zu schnell aufrichtet; dann kommt die Haltung heraus, wie wir sie vordem als fehlerhaft festgestellt haben. Das kommt daher, daß beim Vorschleichen des Körpers das Gesicht zu hoch kommt, weil das vordere Bein gestreckt wird. Richtig ist es, wenn Gesicht und Schulter die gleiche Höhe haben und das vordere Bein im Knie rechtwinklig gebeugt wird.

Eine irrige Annahme ist ferner die, daß beide Beine abstoßen müssen. Der Läufer macht damit einen Sprung, kommt also gleich zu Anfang aus dem Gleichgewicht.

Noch ein Wort für den Starter. Der Start stellt die höchsten Anforderungen besonders an die Spannkraft der Nerven. Diese Spannung darf nicht zu lange ausgedehnt werden, um eine vorzeitige Erschlaffung zu vermeiden. Die Zeit zwischen den einzelnen Kommandos darf daher nicht zu lang sein, sie darf auch nicht zu kurz sein, da sonst der Läufer gar nicht erst zu der Spannung kommt. Der Starter muß, etwa 5 Meter hinter den Läufern stehend, diese beobachten können, muß gleichsam in Gedanken einen Start mitmachen, dann wird die Ausführung auch eine gute. (Bild 6.)

Nun zum Zielband. Das richtige Zielbandlaufen ergibt sich aus dem Lauf selbst. Hier zeigt es sich, wer noch Gewalt über seinen

Körper hat. Allgemein kann nur gesagt werden, daß der Läufer, wenn er noch 1 bis 2 Schritte zum Band zu machen hat, unter Ausbleitung der äußersten Kraft seine Brust vorwärts wirft. (Bild 8—10.) Es sei hierbei vor allem vor einer weitverbreiteten Ansicht gewarnt, daß ein Sprung ins Ziel mehr Erfolg hat, den Gegner noch im letzten Moment abzufangen. (Bild 10.) Das ist irrig, denn der Körper ist doch während jedes Abstoßes vollkommen gestreckt, und ein gestreckter Körper kann niemals einen Sprung ausführen. Zu einem Sprung muß der Körper sich erst ein wenig zusammendrücken, und damit geht Zeit verloren; der Gegner ist längst durch das Ziel. Scharfes Hineindrängen, also noch weitere Streckung und Vorwerfen zum Ziel, mit einer Brustseite oder mit der Mitte der Brust, ist immer noch besser als ein Sprung.

Auf die Frage nach der Atmung kann man nur allgemein antworten: sie soll je nach dem Luftbedürfnis vor sich gehen. Einige kommen mit zwei- bis dreimaliger Atmung während der 100 Meter aus, andere müssen öfter den Luftwechsel vornehmen. Die Erfahrung aber lehrt, daß jede Atmung eine Stockung der Geschwindigkeit mit sich bringt, jede Atmung weniger kommt der Geschwindigkeit zugute. Man atme aber auch nicht zu tief, weil dadurch die Bauchmuskulatur zu sehr ausgepannt wird und sie somit in ihrer Tätigkeit, den Oberkörper nach vorn zu ziehen, beeinträchtigt wird. Das Beste ist wohl, der erste Luftwechsel erfolgt bei 30 Meter, der nächste bei 60 Meter, und dann Durchtreten bis zum Ziel.

Was nun die allgemeine Übung anbelangt, so kann den Anfängern nur immer wieder gesagt werden, erst die Bedingungen des Laufens erlernen, dann die Vorbereitung für den eigentlichen Wettkampf. Gewiß, ein jeder möchte auch die Fortschritte seines Abens sehen und glaubt dies am ehesten darin zu finden, daß er heute schon wieder eine Zehntelsekunde weniger für die Strecke benötigt hat. So geringe Unterschiede sind aber weniger auf die bereits erlangte Fertigkeit zurückzuführen, als auf andere Umstände: Stimmung, Wetter usw. Erst müssen Laufhaltung, Bein- und Armtätigkeit richtig sitzen. Die Tätigkeit des Gehirns bei diesem Aben muß darauf gerichtet sein, die Bewegungen richtig auszuführen, daß die Muskeln so an die rein mechanische Ausführung gewöhnt werden. Dann wirkt auch später das Gehirn wie ein Schalter, durch den der Maschine Mensch Strom für die Bewegung zugeführt wird, und sie läuft so, ohne daß der Läufer nun während des Laufens ängstlich darauf bedacht sein muß, nur ja nicht aus dem Takt zu kommen. Dann ist auch alles Denken nur auf das Ziel gerichtet, dort noch die letzte Gelegenheit zum Siege auszunutzen.

Um den Anfängern einen Anreiz zu geben, lasse man sie nach einigem Aben des Schenkelanziehens auf der Stelle und bei Fortbewegung in der Steigerung bis 60 Meter — alle Läufer aber auf gleicher Höhe —

wiederum von der Marklinie aus die Geschwindigkeit bis zu 30 Meter in geschlossenem Feld steigern. Von hier aus soll nun jeder versuchen, kräftiger zuzutreten und dem Ziel bei 60 Meter zustreben. Wer sich selbst beobachtet, wird nach einiger Zeit solcher Übungen bald selbst Fortschritte feststellen. Das Laufen fällt ihm leichter, er braucht sich nicht mehr so anzustrengen; das ist das erste Zeichen dafür, daß der Läufer seine Kräfte sinngemäß anwendet.

Nun zu unseren vorgeschrittenen Läufern. Außer einigen Startübungen kommen für sie insbesondere Steigerungsläufe in Frage, damit sie — anfangs ohne große Geschwindigkeit — immer wieder lernen, sich die richtige Laufhaltung anzugewöhnen. Dann kommen zwei bis drei Läufe über die ganze Strecke hinzu. Aufgabe des Sportleiters ist es, zu beobachten, ob seine Schützlinge im Kampf auch das Gelernte anwenden. Die Stoppuhr bringe aber nicht allzuoft in Anwendung. Nicht die Zeit, sondern das richtige Laufen soll maßgebend sein. Aber noch etwas anderes: Die Steigerungsläufe sind nicht nur bis zu 100, bzw. 200 Meter auszuführen, sie müssen um 50 Meter darüber hinausgehen. Das wird aus der Beobachtung heraus empfohlen, daß ein großer Teil der Läufer in den letzten 20 Metern am Ziel, den entscheidenden, nicht mehr die Kraft hat, die Geschwindigkeit noch zu steigern. Nur durch Übung aber wird der Körper kräftiger und ausdauernder.

Läuft man an den Übungstagen die Strecke scharf durch, so denke man daran: es geht um den Sieg. Die kurze Zeit vor dem Start wird zur inneren Sammlung benutzt, alles Denken ist nur auf den Lauf gerichtet, als gäbe es weiter nichts wie nur die Strecke. Alles andere verschwindet aus den Gedanken. Um den Anreiz zu erhöhen, lasse man auf Vorgabe laufen. Dadurch gewinnen beide, sowohl die schnelleren Läufer als auch die anderen. Die Vorgaben ergeben sich aus den Umständen, in denen die Läufer bei dem vorherigen Mallauf das Ziel passierten. Bei diesem Lauf wird der Malmann sein Augenmerk auf den vorderen Läufer richten.

Alles in allem: man übe tüchtig, überanstrengung aber nie. Überanstrengung hat Erschlaffung für einige Zeit zur Folge. Hier ist das körperliche Wohlbefinden so das richtige Maß.

Was die Taktik anbelangt, so kann man bei der kurzen Strecke nur sagen, die Übung ist die beste Taktik. In den Vor- und Zwischenläufen schone man sich und laufe nur, wenn notwendig, mit aller Kraft.

Sehr anstrengend ist der 400-Meter-Lauf. Er ist eigentlich doch mehr ein Kurzstreckenlauf. Während wir noch vor kurzem diese Strecke mit langsamem Lauf begannen und erst die letzten 100 Meter im Kurzstreckentempo zurücklegten, gleicht er auch bei uns jetzt mehr dem Kurzstreckenlauf. Die Arbeit des Körpers ist ebenso energisch und kräftig wie bei einem 200-Meter-Lauf. Es kommt für Start, Laufhaltung, Taktik und Übung daselbe in Anwendung, was vorher ausführlich gesagt wurde.



Wichtig für den 400-Meter-Läufer sind zunächst die Steigerungsläufe über 200 bis 300 Meter. Sie sind in der ersten Zeit die ständige Kost an den Übungstagen, dürfen aber auch später nicht vernachlässigt werden. Dann geht man dazu über, ihn 500 bis 600 Meter in möglichst gleichmäßigem Tempo durchlaufen zu lassen, um die Ausdauer zu erhöhen. Hält er diese Strecke gut durch, so wird nun die ganze Strecke gelaufen. Die ersten 200 Meter werden mit beinahe höchster Geschwindigkeit durchlaufen, während der dritten 100 Meter läßt die Geschwindigkeit ein wenig nach, die letzten 100 Meter zum Ziel aber werden mit Ausbietung aller Kraft zurückgelegt. Vorreitend hierbei ist es, die einzelnen Teile der Strecke zu markieren. Gut ist es auch, wenn man hin und wieder als Anregungsmittel eine 400-Meter-Staffette von weniger geübten Läufern mit über die Bahn schickt. Der Sportleiter hüte sich davor, seine Läufer im Training zu überanstrengen. Das Training muß sich nach den Kräfteverhältnissen des Läufers richten; das beste Maß dafür ist das körperliche Wohlbefinden. Wenn geübt wird, dann aber soll auch Arbeit geleistet werden. Steigerungsläufe lasse man daher ebenso wie später das Laufen über 500 bis 600 Meter an den Übungstagen nur zwei- bis dreimal üben mit entsprechenden Ruhepausen dazwischen. Läufe über die 400-Meter-Strecke lasse man in der Woche nur an einem Übungstage und dann höchstens zweimal mit längerer Ruhepause ausführen.



## Der Lauf über mittlere Strecken.

Der Mittelstreckenlauf (Bild 11 bis 15) stellt an die Kraft und Ausdauer des Läufers die größten Anforderungen. Er fordert einen zähen Körper. Aber neben diesem muß auch eine gewisse Schnelligkeit vorhanden sein, denn ohne diese sind schärfere Wettkämpfe über mittlere Strecken mit Aussicht auf Erfolg nicht durchzuhalten. Das beweisen am besten die Durchschnittszeiten für 100 Meter beim 800-Meter-Lauf; es sind dies immerhin 18 Sekunden. Und um das zu erreichen, dazu gehört unbedingt neben Kraft auch noch Schnelligkeit, um so mehr, da besonders der letzte Teil der Strecke mit größter Geschwindigkeit zurückgelegt wird.

Beim Mittelstreckenlauf ist der Start nicht von so entscheidender Bedeutung wie beim Kurzstreckenlauf. Der Start wird daher auch meist als stehender ausgeführt. Der Oberkörper ist beim Lauf nur wenig nach vorn geneigt, die Arbeit der Beine und Arme ist nicht so energisch wie bei der kurzen Strecke (Bild 11). Der Oberschenkel wird nicht so kräftig und hoch angezogen — er kommt über den stumpfen Winkel zum Oberkörper nicht hinaus, während der Unterschenkel nach vorn

greift (Bild 13). Der Läufer wird schon selbst nicht die Oberschenkel zu stark anziehen, weil es unmöglich ist, so die Strecke durchzuhalten. Die rechtwinklig gebeugten Arme schwingen nur leicht mit. Der Schritt soll nicht zu übermäßig lang sein, denn er fordert mehr Kraft und der Läufer gibt sich dadurch schon früher aus, so daß er gar nicht mehr zum kraftvollen Spurt ansetzen kann. Auch hier wird nur auf dem Ballen gelaufen. Die Atmung ist eine tiefere und ruhigere.

Was beim Kurzstreckenlauf über die allgemeine Laufausbildung gesagt ist, das kommt auch hier in Anwendung.

Steigerungsläufe bis zu 800 Meter sind für den Mittelstreckenläufer notwendig. Dabei darf aber nicht übersehen werden, daß energisch durchgeführte Läufe über die kurze Strecke (200 bis 300 Meter) auch für ihn in Frage kommen, denn die Schnelligkeit braucht er im Spurt. Ausdauer verschafft er sich durch längere Läufe (etwa 3000 bis 5000 Meter), möglichst im gleichmäßigen Tempo; diese aber nur aller vierzehn Tage einmal. Für den Anfänger dürften diese Streckenläufe, wenn sie anfangs langsam begonnen und nur wenig schneller werden, ein bis zweimal in der Woche vollkommen genug sein. Dann wechselt man mit ein bis zwei Steigerungsläufen und legt später Läufe über die 800-Meter-, bzw. 1500-Meter-Strecke ein.

Wie schon aus der Durchschnittszeit des 800-Meter-Laufes ersichtlich, ist der Mittelstreckenlauf kein gemächlicher Dauerlauf, der erst in den letzten 100 Metern durch einen kräftigen Spurt entschieden wird. Das Tempo ist besonders bei der 800-Meter-Strecke schon anfangs ein beträchtliches, das durch mehrere kurze Spurts noch erhöht wird. Ausdauerreiche Läufer müssen neben der körperlichen Eignung (Kraft und Ausdauer) auch noch eine gewisse geistige Fähigkeit besitzen, die nämlich, seine eigenen Kräfteverhältnisse und Schwächen genau zu kennen und ferner während des Laufes die seiner Gegner herauszufinden, um danach seinen Lauf, seine Taktik, so einzurichten, daß er den Gegner zermürbt und ihm die Möglichkeit zum Siege bleibt. Von Anfang an ist der Mittelstreckenlauf ein Kampf der verschiedenartigen Veranlagung der Läufer um den Sieg, fortwährend folgen Angriff und Abwehr, ein ständiges Fühlen nach der Schwäche des Gegners.

Der Läufer, dessen schwache Seite die Schnelligkeit in dem letzten Teil der Strecke ist, wird nach dem Startschuß sogleich nach der Innenkante und Führung streben. Er wird von Anfang an mit beschleunigtem Tempo loslegen, um Raum zu gewinnen und dem schnelleren Läufer im Spurt die Möglichkeit zu nehmen, seine Fähigkeit anzuwenden, weil er zu weit zurückgeblieben ist, denn 15, 20 und noch mehr Meter Zwischenraum sind im Spurt schwer aufzuholen.

Jener aber, der seiner Kraft sicher ist, wird dem Führenden an den Ferfen bleiben und im Spurt an ihm dann vorbeiziehen.

Ein anderer wird versuchen, durch mehrere kurze Spurts von 20 bis 30 Metern (Tempowechsel) an dem Führenden vorbeizugehen (Bild 15), ihn so zu veranlassen, ihm zu folgen, um ihn müde zu machen.

Aus diesen drei Beispielen ergibt sich für den Sportleiter auch das Thema für die Abungstage. Er wird seinen Läufern außer dem Tempo auch die Fähigkeit verschaffen müssen, Angriffe während des Laufs sofort zu erwidern. Er wird auf einem guten, ebenen Wege außerhalb des Platzes mit Radführung zunächst das Tempo üben, unter Benützung einer Uhr, um das Tempo, das er sich an der voraussichtlichen Zeit errechnet hat, kontrollieren zu können. Dieses Tempo wird er versuchen bis etwa 600 Meter (beim 800-Meter-Lauf) und 1300 Meter (beim 1500-Meter-Lauf) durchzuhalten. An den späteren Abungstagen wird er von hier aus kräftig zutreten und seinen Läufer veranlassen, zu spuren. Das heißt nun nicht, daß der Läufer sogleich die Oberschenkel stark anziehen und eine 200-, bzw. 300-Meter-Kurzstreckenzeit erreichen muß. Dazu wird die Kraft nicht mehr ausreichen. Dieser Spurt ist mehr ein Steigerungslauf, also ein allmähliches Übergehen in den Kurzstreckenlauf.

Auch das Tempowechseln muß dann geübt werden. Eine harte Arbeit! Und der Sportleiter beobachte seinen Läufer genau, um ihn nicht zu überanstrengen; das hat natürlich ein Aussehen für mehrere Wochen zur Folge. Aller 150 Meter etwa tritt der Radler auf 30 Meter stark an und geht dann in das frühere Tempo zurück.

Wichtig für den Mittelstreckenläufer ist auch die Atemgymnastik, die der Sportleiter am Ende eines jeden Abungstages vornehmen sollte.



## Der Lauf über die langen Strecken.

Dieser Lauf (Bild 16) ist ein Tempolauf und erfordert einen sparsamen Verbrauch der Kräfte. Das Tempo wird nicht über die ganze Strecke gleich bleiben. Es wird hin und wieder verlangsamt zur Erholungspause. Der Schritt ist nicht so lang wie im Mittelstreckenlauf. Die Neigung des Oberkörpers nach vorn ist nur gering, die Armarbeit eine leichte. Der Lauf muß elastisch sein, wobei der Fuß leicht von der Ferse zum Ballen überrollt. Der Fuß wird nicht wesentlich hochgezogen, er gleitet mehr über den Erdboden hin. Der Ballenlauf ist nicht über die ganze Strecke durchführbar, weil die Wadenmuskulatur zu sehr beansprucht wird und leicht zum Krampf führt.

Für die Abung wird man ebene Wege außerhalb des Platzes wählen; am besten übt man auch hier mit Radführung. Strecken bis zu 7500 Meter können fast an jedem Abungstage gelaufen werden. Allerdings muß sich dies nach dem Kräftezustand des Läufers richten. Die Abungstrecke sei aber immer 1000 Meter länger als die eigentliche

Wettkampfstrecke. Der Sportleiter wird sich das Tempo nach der für den Lauf in Frage kommenden Zeit errechnen. Er wird mit mäßigem Tempo beginnen und allmählich zu schnellerem Tempo übergehen, damit sich die inneren Organe auch auf die höheren Leistungen einstellen. Die kurzen Strecken sollten aber auch hier nicht vernachlässigt werden. Atemgymnastik ist ebenfalls notwendig. Als Fußbekleidung verwendet man Rennschuhe mit kurzem Dornen und einem nicht zu dicken Absatzled.

Läufe über 10000 Meter kommen für uns wohl nicht in Frage und können daher unberührt bleiben.

Der **Wald- und Quersfeldeinlauf** stellt die gleichen Anforderungen wie der Langstreckenlauf auf der Bahn, nur weicht er insofern etwas ab, als hier die Bodenbeschaffenheit und die Erhebungen des Geländes in Rücksicht zu ziehen sind. Erhebungen wird der Läufer mit kurzen Schritten und verlangsamtem Tempo nehmen, da sonst der Kräfteverbrauch ein zu großer ist. Die Zeit wird dann bei abfallendem Gelände durch langen Schritt und damit schnelleres Tempo wieder eingeholt. Kleine Hindernisse, Gräben usw. werden mit weitem Sprungschritt genommen. Der Sportleiter wird beim Aben schwer mit dem Rade begleiten können, so daß der Läufer meist allein mit anderen Genossen üben muß. Scharfe Selbstbeobachtung ist dabei notwendig. Als Abungstrecke wähle man zunächst ein mehr flaches Gelände und gehe dann allmählich zu schwererem über. Die Abungstrecke sei auch immer 500 bis 1000 Meter länger als die eigentliche Strecke des späteren Wettkampfes. Bei stärkerem Schneefall bleibe man möglichst auf festen Wegen, da im Gelände mit Schnee ausgefüllte Vertiefungen leicht Verletzungen verursachen. Regelmäßiges Aben — auch an kalten Tagen — ist erforderlich, um den Läufer in Form zu erhalten. Nagelschuhe mit kleinen Dornen und Absatzled sind die geeignete Fußbekleidung. Bei sandigem Gelände sind aber Turnschuhe mit breiter Sohle besser, weil die Fläche eine größere ist und der Fuß nicht allzu tief im Sande versinkt, also nicht unnötig Kraft verbraucht wird.



## Der Hürdenlauf.

Der Hürdenlauf ist noch unser Stiefkind. Selten nur war der Hürdenlauf im Programm der Veranstaltungen vorgesehen, eben weil er wenig geübt worden ist. Er ist auch schwer zu erlernen und verlangt in erster Linie geistiges Verarbeiten des Stoffes. Nur fleißiges Aben führt hierbei zum Erfolg. Neben Kraft und Ausdauer fordert er auch eine leichte Beweglichkeit der Hüfte.

Die gebräuchlichste Art des Laufes ist die über zehn Hürden von je 1,06 Meter Höhe. Es sind dies einfache Holzgestelle, die in Abständen von je 9 Meter auf einer 110 Meter langen Bahn aufgestellt sind; die erste Hürde steht 14 Meter von der Startlinie entfernt, die letzte 15 Meter vom Ziel.

Beim Hürdenlauf muß der Läufer sich den Bedingungen anpassen, die durch die aufgestellten Hürden gegeben sind. Der Lauf setzt sich aus zehn kurzen Anläufen mit zehn Sprüngen zusammen. Ein guter Sprung aber setzt einen guten Anlauf voraus. Und wie dort ein guter Springer immer die gleiche Zahl Schritte bei jedem Anlauf hat, so auch hier. Die Zahl der Schritte zwischen den einzelnen Hürden muß, da diese gleich weit voneinander entfernt sind, also auch gleich sein. Es haben sich hierbei drei Schritte als am zweckmäßigsten erwiesen. Das mag manchem unglaublich klingen, aber ganz so schlimm ist es nicht. Setzt ein Läufer über eine Hürde, so wird er etwa  $1\frac{1}{2}$  Meter hinter derselben landen, und bei der nächsten wird er nahezu wieder 2 Meter vor derselben abspringen. Es kommen also ungefähr  $3\frac{1}{2}$  Meter von den 9 Metern in Abzug. Die übrigen  $5\frac{1}{2}$  Meter aber mit drei Schritten zu bewältigen, sollte nicht schwer sein, denn zählt man nämlich die Schritte beim 100 Meter-Flachlauf, so kommt man auf eine Zahl von 40 bis 50 bei Läufern von mittlerer Größe, und misst man die Schrittlänge über die 20 Meter nach dem Start, so wird man für jeden Schritt über 2 Meter feststellen. Der Absprung erfolgt an allen Hürden, da zwischen jeder Hürde die Schrittzahl die gleiche ist, immer auf dem gleichen Fuß.

Die Hauptschwierigkeit aber liegt im Überspringen der Hürden. Je flacher man darüber hinweggeht, um so weiter landet man hinter der Hürde, und um so länger (um die 2 Meter herum) wird auch der Ansprung. Dann wird man auch leicht mit drei Schritten zwischen den Hürden auskommen. Die Aufmerksamkeit soll hier nicht auf ein möglichst weit entferntes Niederkommen hinter der Hürde gelegt werden; daß dies nicht geschieht, dafür sorgen schon das schnelle Senken des Schwungbeines und das notwendige Aufrichtenmüssen des Körpers nach dem Überqueren der Hürde, um nicht vornüberzufallen (Bild 19c). Auf nicht zu nahes Abtreten vor der Hürde ist Wert zu legen. Wir wollen das Überqueren der Hürde sogleich einer Betrachtung unterziehen. Der Läufer tritt mit dem rechten Fuß 2 Meter vor der Hürde ab und hebt das linke Bein gerade nach vorn zur Hürde. Der Oberkörper macht eine kleine Drehung nach links um die Längsachse und streckt sich nach vorn, um das hintere abtretende Bein zu entlasten. Eine Wenigkeit vor der Hürde sind Oberkörper und Arme so weit nach vorn geschoben, daß die Brust fast das linke Knie berührt. Das hintere rechte Bein wird nach dem Absprung mit einem Ruck angezogen, aber nicht wie beim Kurzstreckenlauf zur Brust, sondern seitwärts, und zwar so, daß der

Oberschenkel, rechtwinklig zum linken Bein, mit seiner unteren Fläche die Hürde streift; der Unterschenkel ist am Oberschenkel angezogen. Der Oberkörper hat inzwischen eine kleine Drehung nach rechts ausgeführt, um das Gleichgewicht zu erhalten; das wird unterstützt durch Seitwärtsschwingen der Arme. Dieht das Knie des gestreckten Beines über der Hürde, so beginnt die allmähliche Aufrichtung des Körpers, wodurch das linke Bein abwärts geführt wird. Hat der rechte Oberschenkel die Hürde passiert, so wird er weiter nach vorn zur Brust gezogen, um zum ersten Schritt auszuholen.

Eine Vorübung zur richtigen Haltung über die Hürde ist die folgende (Bild 17): Der Läufer setzt sich so auf den Boden, daß das vordere Bein geradeaus gestreckt ist und das Absprungbein dazu im rechten Winkel seitwärts zu liegen kommt; der Unterschenkel des hinteren Beines wird an den Oberschenkel herangezogen. Setzt der Läufer dabei aufrecht, so fällt ihm die Haltung schwer. Neigt er aber den Oberkörper weit nach vorn, mit einer kleinen Drehung nach rechts, so wie es an der Hürde erforderlich ist, dann wird die Haltung bedeutend leichter.

Um das Absprungbein richtig über die Hürde zu heben, sei noch eine andere Abung erwähnt. Man stellt sich links neben die Hürde, eine Fußlänge etwa davor, und versucht den rechten Oberschenkel mit einem kräftigen Ruck seitwärts über die Hürde zu ziehen derart, daß der gebeugte Unterschenkel in gleicher Höhe mit dem Oberschenkel über die Hürde kommt. Der Oberkörper wird sich dabei etwas nach rechts neigen.

Beim Aben des Laufes selbst beginne man zunächst mit einer Hürde, stelle sie also 14 Meter von der Startlinie entfernt auf. Ist die Arbeit über diese Hürde sowie die Schrittzahl des Anlaufs gut, so stelle man die zweite 9 Meter davon auf. Dann kommt die Einübung des Dreischrittes hinzu. Befriedigt auch dies, so wird die Zahl der Hürden immer um eine weitere vermehrt. Man achte besonders darauf, daß das vordere Bein gestreckt zur Hürde gebracht wird, denn sonst muß höher gesprungen werden (Bild 18). Je mehr das Bein gebeugt ist, um so höher muß der Sprung ausgeführt werden, da ja der Fuß über die Hürde gebracht werden muß, desto weiter von der Hürde entfernt erfolgt der Absprung und desto kürzer landet der Läufer hinter der Hürde. Dann wird er den Raum zwischen den Hürden auch nicht mit drei Schritten bewältigen können.

Aber die ganze Strecke laufe man an den Übungstagen ein- oder zweimal, aber dann auch so, als gälte es um den Sieg im Wettkampf. Flachläufe über 150 bis 200 Meter sorgen für die Ausdauer.

Große, langschenkelige Leute werden beim Hürdenlauf gut abschneiden.



## Der Stafettenlauf.

Der Stafettenlauf ist ein Mannschaftskampf, der sich bei den Läufern selbst und auch bei den Zuschauern der größten Anteilnahme erfreut, die sich oft in lebhaften, anfeuernden Zurufen äußert. Einen schöneren, fesselnderen Kampf gibt es wohl kaum, als den einer Stafette über eine kurze Strecke unter gleichwertigen Mannschaften. Im rasenden Lauf wird da der Stab vom Start weg von Mann zu Mann zum Ziel gebracht.

Die Teilnehmerzahl an diesem Wettkampf richtet sich nach der Länge der zurückzulegenden Strecke und der Zahl der Teilstrecken. So zum Beispiel gehören zu einer 4×100-Meter-Stafetten-Mannschaft vier Läufer (jeder der Läufer hat 100 Meter zu durchlaufen), bei einer 10×100-Meter-Stafette sind es zehn Läufer mit je 100 Metern, bei einer 3×200-Meter-Stafette drei zu je 200 Metern. Bei der Schwedenstafette (1000 Meter) sind die einzelnen Teilstrecken der vier Läufer 400, 300, 200 und 100 Meter. Das sind so die hauptsächlichsten Stafetten über die kurze Strecke. Außerdem gibt es noch Läufe in der verschiedenartigsten Zusammenstellung. Ein Gemisch von kurzen und mittleren Strecken ist die Olympische Stafette (1600 Meter). Zu einer Mannschaft für diese Stafette gehören vier Läufer, von denen der erste 800 Meter, der zweite und dritte je 200 Meter und der letzte 400 Meter zu durchlaufen hat.

Eine Stafette sei noch besonders erwähnt, die in Berlin ihren Ursprung hat und dort meist den Höhepunkt der Veranstaltungen bildet, die 2000- bzw. 3000-Meter-Stafette mit zehn Läufern und in beliebiger Aufstellung; sie kann natürlich nur auf einer Rundbahn ausgetragen werden. Die von jedem Läufer zurückzulegenden Teilstrecken sind nicht vorgeschrieben. Je nach der Art ihrer Läufer kann die Mannschaft oft oder selten den Stab wechseln. Neben Schnelligkeit ist bei dieser Stafette besonders Ausdauer erforderlich. Der Taktik ist der weiteste Spielraum gelassen. Auf die verschiedenste Art versuchen hier die Mannschaften zum Ziele zu gelangen. Eine Mannschaft wechselt sehr oft den Stab und läßt den einzelnen Läufer nur ganz kurze Strecken (50 bis 70 Meter) laufen; der einzelne kommt also im Verlauf des Rennens vier- bis fünfmal in den Besitz des Stabes. Bei einer Zeit von 6 Minuten 40 Sekunden für die 3000 Meter ist der Durchschnitt für 100 Meter etwa 13 Sekunden, eine Zeit also, die nur erreicht werden kann, wenn der einzelne Läufer jedesmal seine Teilstrecke mit der größten Geschwindigkeit durchläuft. Da ihm bis zum nächsten Lauf nur eine kurze Erholungszeit (noch nicht eine Minute) bleibt, stellt diese Art des Wechsels an die Ausdauer und Kraft der Läufer die größten Anforderungen. Eine andere Mannschaft versucht dadurch zum Ziele zu gelangen, daß sie schwächere Läufer kürzere Strecken und kräftigere Läufer längere Strecken (200 bis 300 Meter) durchlaufen läßt. Wieder eine andere Mannschaft

weist jedem der zehn Läufer einen einmaligen Lauf von 300 Metern zu. Auch diese Art setzt eine gut vorbereitete und durchgebildete Mannschaft voraus. Viele Wege führen auch hierbei nach Rom. Aber nur der Sportleiter wird einigermaßen erfolgreich sein, der seine Läufer in bezug auf Schnelligkeit und Ausdauer genau kennt. Bahnen sind bei dieser Stafette für die einzelnen Mannschaften wie sonst bei den Läufen über die kurze Strecke nicht vorgeschrieben; der Verlauf ist etwa so wie beim Mittel- und Langstreckenlauf. Die schnelleren Läufer werden versuchen, die Innenkurve zu gewinnen.

Letzten Endes aber hängt der Erfolg bei den Stafetten über die kurze Strecke nicht nur von der Schnelligkeit der einzelnen Läufer, sondern von der Übergabe des Stabes ab, was sich besonders bei im Lauf gleichwertigen Mannschaften zeigt. Wie oft ist nicht schon eine gute Läuferchar durch schlechten Stabwechsel um den Sieg gekommen: läßt sich immerhin ein schlechter Wechsel manchmal noch durch schnelleren Lauf wieder ausgleichen, so ist dies beim Fallenlassen des Stabes fast ausgeschlossen. Zehn Meter und mehr ist die Mannschaft meist zurück, und die sind schwer aufzuholen. Eine Mannschaft kann nur gut werden, wenn neben den Laufübungen immer und immer wieder das Wechseln des Stabes fleißig geübt wird.

Zwei verschiedene Arten des Wechsels gibt es: den Wechsel bei der Gassen- oder Pendelstafette (Bilder 20 bis 23) und den Wechsel bei Stafetten auf fortlaufender Bahn (Bilder 24 und 25). Die Pendel- oder Gassenstafette ist wohl sehr selten; sie bot aber in der früheren Zeit wegen der kleinen Raumverhältnisse die einzige Möglichkeit, diese Art Mannschaftswettkämpfe zum Austrag zu bringen. Aber noch heute ist sie dort üblich, wo die Vereine über kleine Plätze verfügen, die die Anlage einer Rundbahn nicht gestatten.

Jede Mannschaft hat auch bei der Pendel- oder Gassenstafette ihre eigene Bahn. In der Mitte der Bahn ist an beiden Enden ein Pfahl eingeschlagen, hinter dem der jedesmalige Stabwechsel erfolgt. Der folgende Läufer eilt also immer in entgegengesetzter Richtung wie der ankommende davon. Und daraus ergibt sich die besondere Schwierigkeit: zwei entgegengestrebende Kräfte, die des ankommenden Läufers und die des ablaufenden, sollen im kurzen Augenblick einen Austausch, den des Stabes, vollziehen. Und das ist nur möglich, wenn der ankommende Läufer, der kurz vor dem Pfahl den Stab weit vorstreckt, in dem Augenblick, wo der Ablaufende (er steht links neben dem Pfahl in einer Art Ausfallstellung und hält die rechte Hand geöffnet hinten um den Pfahl nach rechts herum) (Bild 21) den Stab erfäßt und den vorgestreckten Arm nach hinten gleiten läßt (Bild 22). Dadurch kommt der Stab einen Augenblick zum Stillstand — und der Ablaufende kann sicher zufassen. Unterstützt wird diese Bewegung noch dadurch, daß der ankommende Läufer am Pfahl seinen Lauf plötzlich abstoppt, indem er den Oberkörper rückwärts reißt. Bleibt aber der Arm des ankommenden Läufers nach vorn gestreckt und stoppt

er nicht ab, so bleibt die Gefahr, daß er durch seine Schwingkraft dem Ablaufenden den Stab wieder aus der Hand reißt. Diese Art des Stabwechsels ist die stehende.

Aber auch der fliegende Wechsel hat sich bei der Gassenstafette im Laufe der Zeit herausentwickelt. Der Ablaufende steht hierbei etwa drei bis vier Schritt vom Pfahl entfernt. Ist der ankommende Läufer in der Bahn noch etwa drei Schritt vom Pfahl entfernt, so läuft er leicht an, um möglichst nahe am Pfahl den Stab zu übernehmen. Unmittelbar am Pfahl wird ja selten gewechselt werden können; dies wird meist etwas davon entfernt der Fall sein. Dieser Nachteil wird aber wieder ausgeglichen durch das schnellere „Inschwungkommen“ des Ablaufenden. Weiter kommt noch hinzu, daß die dem Ablauf entgegenwirkende Kraft des ankommenden Läufers nicht so stark auf den Ablaufenden einwirkt. Voraussetzung aber auch hierbei ist, daß der ankommende Läufer in dem Augenblick des Erfassens des Stabes durch den Ablaufenden den Oberkörper zurückwirft und so den Stab einen Augenblick zum Stillstehen bringt, um ein sicheres Zugreifen seitens des Ablaufenden zu gewährleisten. (Bild 23.)

Man kann bald sagen, daß der Stafettenlauf in der Gasse noch mehr Übung und ein größeres Sicherstehen in bezug auf Übergabe des Stabes erfordert als der Lauf auf fortlaufender Bahn.

Bei den Stafetten in fortlaufender Richtung muß die Abgabe des Stabes innerhalb eines genau markierten Raumes von 20 Metern erfolgen, der 10 Meter vor und 10 Meter hinter dem Ende der eigentlichen Teilstrecke liegt. (Bild 27.) Das heißt also, der 20-Meter-Raum beginnt z. B. bei einer kurzen Stafette mit Teilstrecken von je 100 Metern, für den zweiten Läufer 90 Meter vom Start des ersten Läufers entfernt. Der Raum ist sozusagen auch gleichzeitig eine Art markierter Anlauf für den folgenden Läufer. Dieser stellt sich am Beginn des Raumes auf und läuft an, sobald der Ankommende von ihm noch etwa 5 Meter entfernt ist. Wie schnell der Ablaufende antreten muß, richtet sich nach der Geschwindigkeit und Kraft des ankommenden Läufers. Hier das Richtige zu treffen, ist Sache andauernden Abens. Ein kurzes Zaudern des ablaufenden Läufers ist nicht selten von entscheidender Bedeutung für den Lauf. Etwa nach 12 bis 15 Metern wird der Ablaufende die gleiche Geschwindigkeit erreicht haben wie der Ankommende, und nun erfolgt die Übergabe des Stabes. (Bild 24 und 25.) Hat der ankommende Läufer den Ablaufenden nahezu eingeholt, so wirft er seinen Körper gewaltig nach vorn (Bild 24), um den Raum, der ihn noch von dem Ablaufenden trennt, auszugleichen und schiebt den Stab in die geöffnete, rückwärts gehaltene Hand desselben. Ein guter Stabwechsel ist derart, daß der ankommende Läufer sein Lehtes hergeben muß, um den Ablaufenden noch zu erreichen; der Stab muß ohne Nachlassen der Geschwindigkeit von Mann zu Mann weitergegeben werden. Das will natürlich fleißig geübt sein und erfordert ein gutes Sicherstehen der Läufer.

Hin und wieder sieht man noch eine Art des Wechsels, für die eigentlich jede Art der Begründung fehlt. Der ankommende Läufer läuft an dem Ablaufenden vorbei, der den Stab erfaßt hat und sich mitziehen läßt. Man glaubt, dadurch komme der Ablaufende schneller in Schwung. Diese Ansicht ist irrig. Beobachtet man genau solch einen Wechsel, so wird man sich leicht davon überzeugen. Erstens wird der Ankommende im Lauf stark gehemmt, dann aber kommt der Ablaufende statt in Schwung aus dem Takt, falls er auch schon eine geringe Geschwindigkeit erreicht hat, und zwar durch den Zug des Ankommenden nach vorn. Der Ablaufende kann dadurch leicht straucheln.

Während bei der Pendelstafette der Stab immer von der rechten Hand an die rechte Hand oder auch von der linken Hand an die linke abgegeben wird, erfolgt dies bei der Stafette in fortlaufender Richtung umgekehrt, denn sonst würde der ankommende Läufer dem anderen in die „Haken“ treten. Der Startende faßt den Stab mit der linken Hand am unteren Ende und gibt ihn an den folgenden Läufer in die rechte Hand so ab, daß dieser den Stab am oberen Ende erfassen kann. Bis kurz vor dem 20-Meter-Raum des nächsten Läufers behält er den Stab in der rechten Hand und wechselt dann schnell in die linke Hand, so daß er das untere Ende faßt, gibt dann wieder an die rechte Hand des nächsten Läufers ab und so fort (Bild 25). Der Stab sollte mindestens 30 Zentimeter lang sein bei etwa 3 Zentimeter Durchmesser, um dem den Stab abnehmenden Läufer ein besseres Zugreifen zu ermöglichen.

Eine Schwierigkeit bei den Stafettenläufen auf der Rundbahn bilden die Kurven. Beim Einbiegen in die Kurve wird der Körper nach innen geneigt (Bild 26) und der Schritt etwas verkürzt. Das innere Bein, auf unserem Bilde das linke, fühlt gewissermaßen über den Erdboden dahin, während das äußere Bein kräftig tritt, um die nach außen strebende Kraft des Körpers in der Bahn zu erhalten.

Abt man den Stafettenwechsel ein, so hüte man sich davor, die Läufer in Abständen von etwa 30 bis 40 Metern aufzustellen. Im Wettkampf wird dann diese Art des Abens der Versager sein, weil nämlich der Ablaufende ständig die Kraft des Ankommenden überschätzen wird. Er wird früher loslaufen und muß dann im Anlauf stoppen, um den anderen herankommen zu lassen. Das kommt eben von der unrichtigen Übung mit nur 40-Meter-Läufen. Da hat man natürlich noch einen kraftvolleren Lauf als am Ende einer Strecke von 100 Metern. Sollen die Läufer sich in bezug auf den Stabwechsel besser verstehen lernen, so muß auch die ganze Teilstrecke an den Übungstagen durchlaufen werden. Geht es anfangs auch nicht so schnell, so wird bei verständigem Aben die Geschwindigkeit mit der Zeit doch am Ende der Teilstrecke eine größere. Die Läufer haben außerdem noch den Vorteil der Kräftigung des Körpers und der Erhöhung der Ausdauer.



## Einteilungen von Stafettenbahnen.

Liegen bei der Laufstrecke in gerader Richtung Start und Ziel für alle Bahnen auf gleicher Höhe, so ist dies auf der Rundbahn anders. Das Ziel muß auch hier für alle Bahnen eine gerade sein. Von hier aus ist jede Bahn für sich rückwärts zum Start hin auszumessen, damit die einzelnen Teilstrecken und der Start für jede Bahn festgelegt werden können. Ist die Rundbahn sehr breit, so daß man sechs Bahnen für Stafettenläufe anlegen kann, so erfordert das Ausmessen der einzelnen Bahnen viel Zeit. Man kann die einzelnen Teilstrecken auch auf einfachere Art ermitteln. Zuerst werden die einzelnen Bahnen von der Innenkante aus durch weißes Band oder Kalkmilch festgelegt. Jede Bahn soll 1,20 Meter breit sein. Gemessen wird jede Bahn 30 Zentimeter von der Innenkante derselben aus. Zur Festlegung der einzelnen Teilstrecken mißt man rückwärts vom Ziel aus die Strecke aus, und zwar nur für die innere und äußere Bahn. Verbindet man diese beiden Punkte durch eine gerade Linie, in Bild 27 mit / bezeichnet, so hat man damit auch gleichzeitig die Teilstrecken für die zwischen der inneren und äußeren Bahn liegenden Bahnen.

Bahnen müssen markiert sein bei den Stafetten über kurze Strecken ( $4 \times 100$ ,  $3 \times 200$ ,  $10 \times 100$  Meter) und Schwedenstafetten. Bei der olympischen und der 2000- bzw. 3000-Meter-Stafette mit beliebigem Wechsel ist dies nicht erforderlich.



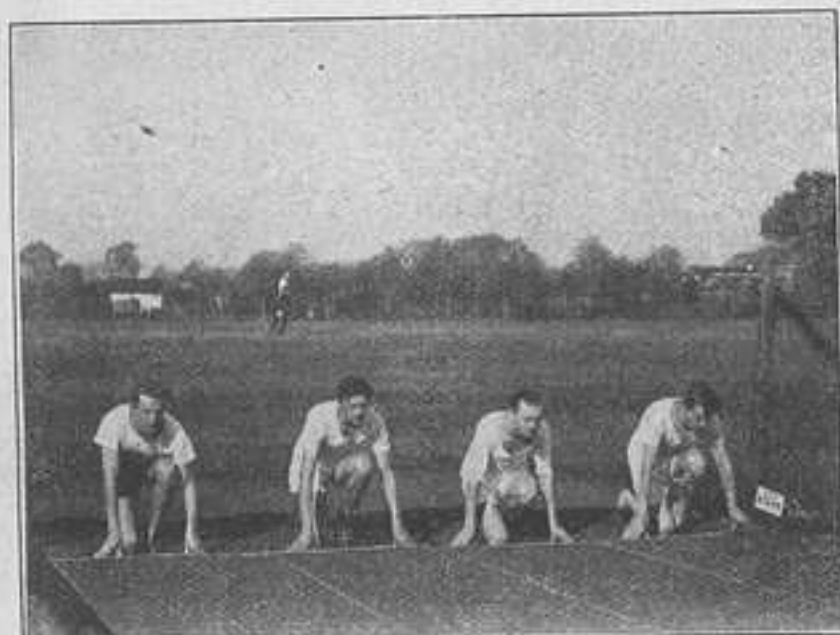
a b c d

**Bild 1. Vorübung zum Lauf: Vorschneßen der Knie und Vorbringen der Arme und Schultern.** d führt die Übung gut aus; Knie und Arme sind richtig vorgebracht. Auch das Vorbringen der Schulter ist gut, während sie bei a, b und c ausbleibt. Die Beinarbeit von a und c ist gut, b führt das Knie einwärts (falsch).



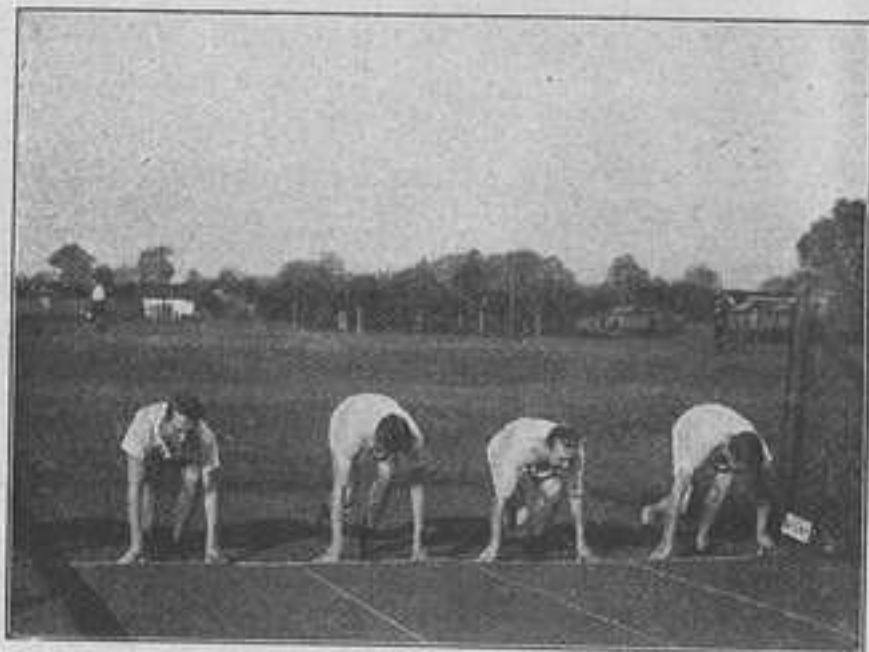
a                      b                      c                      d

**Bild 2. Vorübung zum Lauf: Hochziehen der Oberschenkel.** d macht es richtig, c springt etwas, versucht aber die Knie nach vorn zu bringen. b springt ebenfalls, führt aber ferner noch die Knie nach außen (falsch); er weicht mit den Knien von der geraden Linie von der Fußspitze zur Hüfte ab. a fährt die Beine in gerader Linie, die Abdruckstellen liegen aber nicht nebeneinander, sie entfernen sich nach außen (falsch).



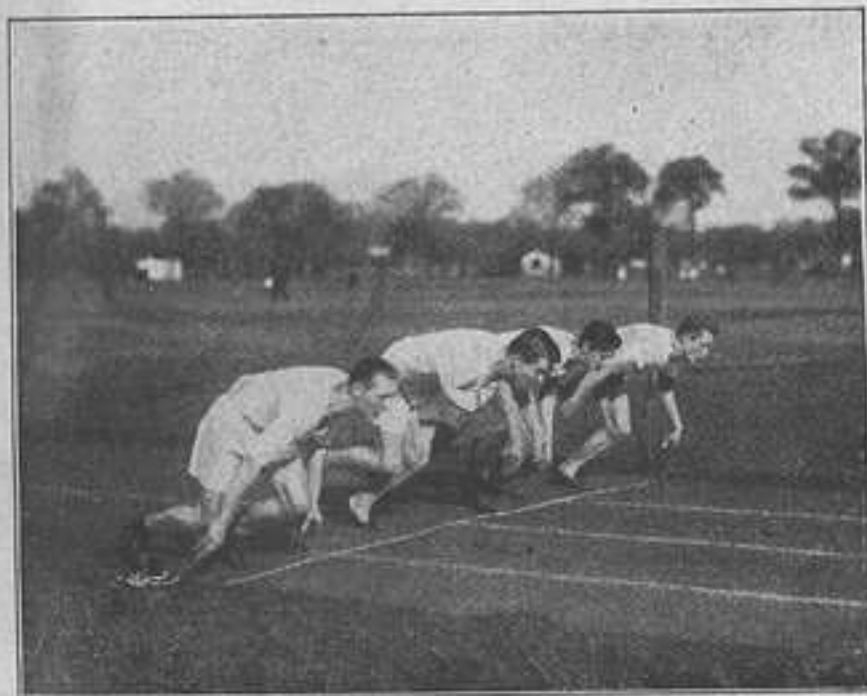
a                      b                      c                      d

**Bild 3. Start, Kommando: „Auf die Plätze!“** Das Stützen der Hände auf der Mallinie ist bei allen richtig. Sie sollen aber nur schulterbreit auseinander sein; das macht nur a richtig (der linke Arm ist infolge Kriegsverletzung nicht gestreckt), bei den übrigen sind die Arme zu weit auseinander.



a                      b                      c                      d

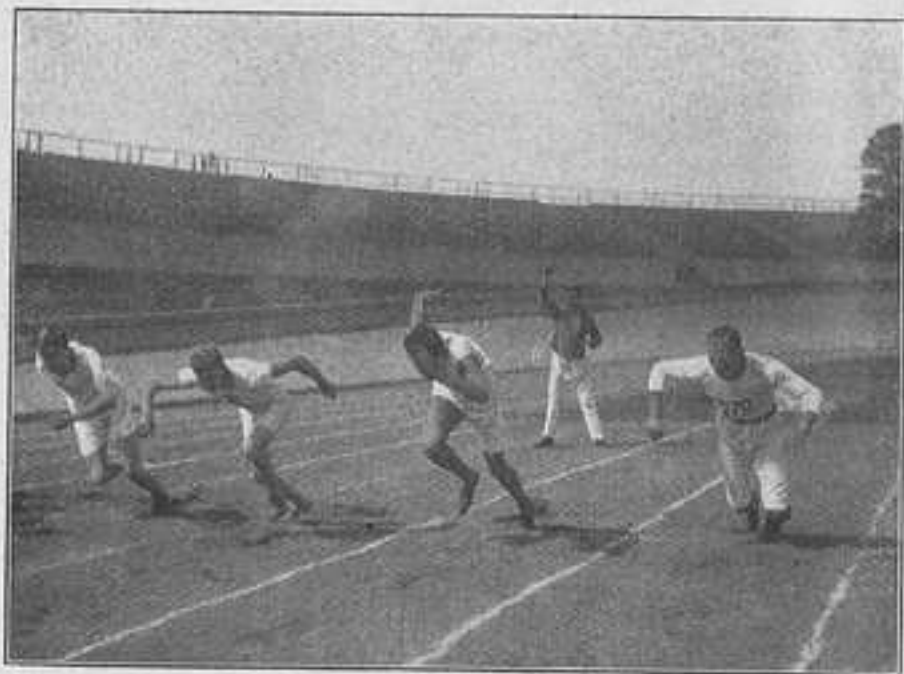
**Bild 4. Start, Kommando: „Fertig!“** Gesäß und Schulter sollen auf gleicher Höhe sein. b und d sind mit dem Gesäß zu hoch; würden sie das vordere Bein mehr nach vorn bringen, wie es c macht, wäre es richtig, so aber wird sich der Körper nach dem Startschuß zu schnell aufrichten (falsch). a hat den Körper noch nicht weit genug nach vorn gebracht, denn sonst müßte das vordere Bein weiter vorn sein; er wird mit dem Schuß dies erst noch machen müssen, verliert also Zeit. c macht dies richtig.



a                      b                      c                      d

**Bild 5. Start, Schuß.** Die Haltung des Oberkörpers ist bei allen gut. b drückt energisch ab, Vorbringen des hinteren Beines und Arm-tätigkeit sind gut. Bei d müßte in dieser Haltung schon das hintere Bein vorn sein, wie bei b. a hat auf den Schuß nicht sogleich reagiert, kommt zu spät ab.





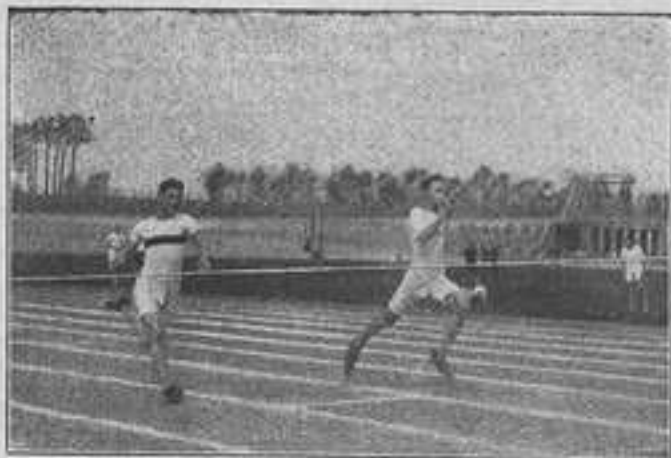
a            b            c            d

**Bild 6. Start, Schuß, einen Augenblick später wie Bild 5.** c ist schneller abgekommen wie die übrigen; er wird den ersten Schritt früher als die anderen machen, die nach dem Schuß später weggekommen sind. Das ist aus deren Bein- und Armhaltung ersichtlich. c streckt nun das abstoßende linke Bein weiter und zieht den rechten Oberschenkel noch mehr an. c reißt gut den linken Arm nach hinten, entlastet dadurch das rechte Bein und kann so den Oberschenkel stärker anziehen. d schwingt die Arme seitwärts, vom Körper ab (falsch).



a            b            c            d

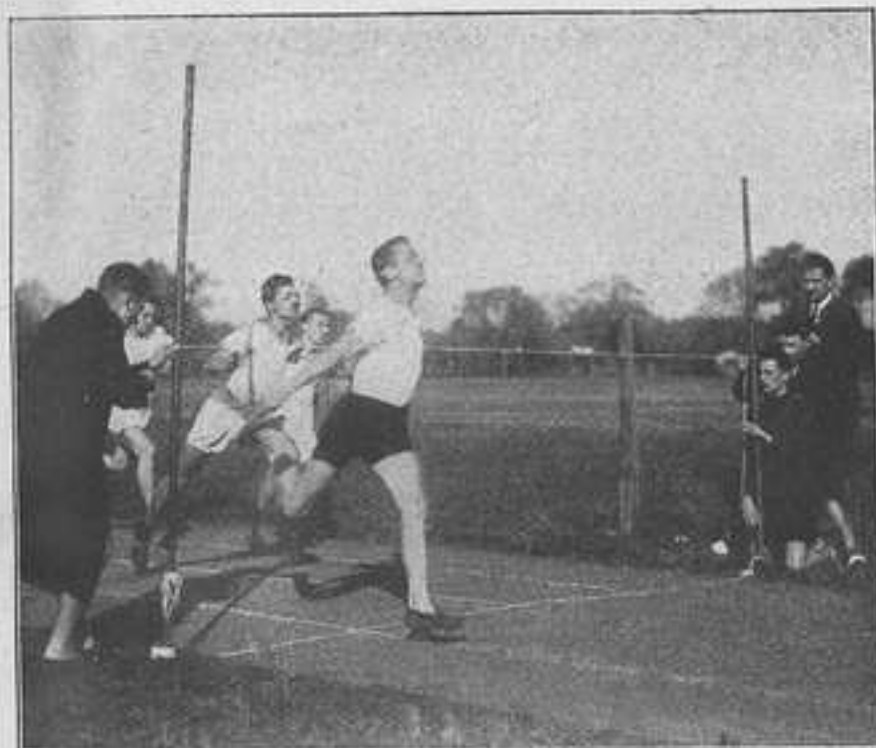
**Bild 7. Laufhaltung von hinten.** Nur b zeigt die richtige Laufhaltung, der ganze Körper strebt nach vorn, die gerade Linie des abstoßenden Beines von der Fußspitze zur Hüfte kommt gut zum Ausdruck, auch die Drehung des Körpers um die Längsachse, unterstützt durch den zurückgeschwungenen hinteren Arm, ist gut. a und c zeigen, wie es nicht gemacht werden soll, sie ziehen die Oberschenkel nicht zur Brust an, werfen statt dessen die Unterschenkel nach hinten.



a

b

**Bild 8. Ziellauf.** Die Aufnahme bringt bei b besonders gut die Kraftäußerung, das Streben nach vorn zum Ausdruck. Die Beinarbeit ist gut, der Oberschenkel des vorderen Beines ist zwar schon in der Abwärtsbewegung, läßt aber doch erkennen, daß der Oberschenkel gut angezogen wurde. Die Streckung des abstoßenden Beines ist gut. Auch die Kopfhaltung (Kinn leicht angezogen) und die Armarbeit ist richtig, nur müßte der Oberkörper etwas mehr nach vorn geneigt sein. a hat den Kampf aufgegeben und stoppt ab. Das Bild zeigt, wie bei ihm das vordere Bein mehr als Stütze wirkt. Der Oberschenkel des anderen Beines ist nicht kräftig zur Brust angezogen worden, der Unterschenkel schwingt daher rückwärts zum Gesäß.



**Bild 9. Ziellauf.** Der erste Läufer bringt die Brust gut vor. Er hat vor dem Ziel abgestoppt, da die anderen Läufer so weit zurückblieben, daß ihm der Sieg nicht mehr zu nehmen war. Der zweite Läufer mußte noch einmal kräftig abtreten und dann erst das Zielband weifen ausführen. Die Zeitnehmer stehen hier richtig. Jeder kann seinen Läufer gut abstoppen. Das Auge nimmt die beiden Zielstangen aufs „Korn“. Erscheint der erste Läufer in dieser Linie, so schaltet der betreffende Zeitnehmer die Stoppuhr aus. Beim zweiten Läufer der nächste usw.



a                      b                      c

**Bild 10. Ziellauf.** Ein scharfer Endkampf. a tritt bis zum Zielband gut durch, trifft einen Augenblick später das Band mit der rechten Brustseite; er zeigt auch gut das Schenkelanziehen. Falsch ist das Zurückwerfen des Kopfes, wodurch die Streckung des Körpers nach vorn zum Band nicht unterstützt wird. b zeigt, wie das Ziellaufen nicht gemacht werden soll: den Sprung. c hat die Haltung verloren, der Kopf ist zurückgeworfen, wodurch auch der Oberkörper zu sehr aufgerichtet, ja sogar rückwärts gebeugt ist; die Bauchmuskeln sind angespannt und können den Oberkörper nicht nach vorn bringen.



a                      b                      c

**Bild 11. Mittelfredenlauf.** Es wirkt hier besonders die verhaltene Kraft, die ruhige Art des Laufes bei a und b. Die Füße werden richtig aufgesetzt. Gut festgehalten ist das nicht zu hohe Anziehen des Unterschenkels des hinteren Beines. c bringt den Unterschenkel des vorderen, rechten Beines zu weit nach vorn, der Schritt wird dadurch übernatürlich lang.



**Bild 12. Mittelfredenlauf.** Gut zum Ausdruck ist hier gebracht, daß der Abdruck des abstoßenden linken Beines mit der Fußspitze erfolgt.



**Bild 13. Mittelfredenlauf.** Der nächste Moment von Bild 12. Der Abdruck des abstoßenden linken Beines und die Streckung desselben sind gut festgehalten. Der Oberschenkel des rechten Beines ist nicht höher zur Brust angezogen wie in Bild 12, dafür ist aber richtig der Unterschenkel nach vorn gebracht worden.



**Bild 14. Mittelfreckenlauf.** Die Läufer sind im ersten Teil der Strecke, daher noch das geschlossene Feld. Bein- und Armarbeit ist gut.



**Bild 15. Mittelfreckenlauf.** Das Feld beginnt sich auseinanderzuziehen. a greift an und versucht im kurzen Spurt an b vorbeizukommen. c ist eingeschlossen worden. Um nach vorn zu kommen, wird er zurückbleiben müssen, um dann nach außen vorbeizugehen, was Zeit und Wegverlängerung bedeutet, falls sich ihm vorn nicht eine Möglichkeit zum Durchschlüpfen bietet.



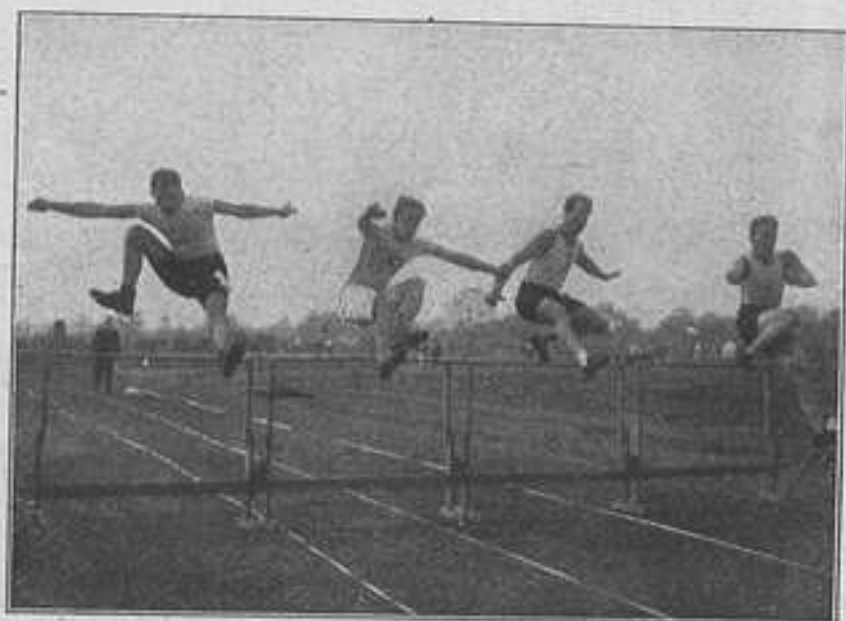
a b c d

**Bild 16. Langstreckenlauf.** b setzt den Fuß richtig auf. c hat zu langen Schritt. Bei allen Läufern ist der Unterschenkel des hinteren Beines zu weit hochgeworfen.



a b c

**Bild 17. Vorübung zum Hürdenlauf.** b führt die Übung richtig und gut aus. a und c sind Anfänger, daher die mehr angestrenzte Haltung. a muß, statt den Oberkörper nach links zu neigen, dies nach der rechten Seite hin tun, wie b. Springt er so über die Hürde, dann verliert er das Gleichgewicht. Bei c mangelt es an der Beweglichkeit in den Hüften; der Oberkörper muß mehr vorn auf dem Oberschenkel liegen.



a b c d

**Bild 18. Ein Hürdenlauf aus der ersten Zeit unserer sportlichen Betätigung.** a und b führen einen reinen Sprung aus, nur keinen Hürdensprung. c zeigt wenigstens die ersten Anlagen für einen Hürdensprung. Das Vorbringen des Schwungbeines ist richtig ausgeführt. Er springt aber zu hoch, weil der Unterschenkel des Sprungbeines, statt seitwärts mitzureißen, nach unten hängt.



Bild d.

Der Läufer hat den ersten Schritt ausgeführt und liegt ungefähr bei 3,80 Meter hinter der Hürde, und ist hier 2,20 Meter lang. Der zweite Schritt mit dem rechten Bein würde ungefähr bei 5,50 Meter liegen. Der dritte Schritt mit dem linken Bein liegt dann bei 7 Meter, und vom linken Bein aus erfolgt wieder der Absprung. (Selber war es nicht möglich, die drei Schritte zwischen den Hürden festzuhalten.) Aber an Bild 4 sieht man schon, daß es nicht sehr schwer ist, mit drei Schritten zwischen den Hürden durchzukommen. Rechnet man auf den Sprung 3,50 Meter, so bleiben für die drei Schritte nur noch 5,50 Meter übrig.

Bild 19: Der Hürdenlauf.



Bild c.

Das rechte Bein faßt ungefähr bei 1,60 Meter hinter der Hürde Boden. Das Knie des Sprungbeines wird nach vorn innen zur Brust gezogen, um zum ersten Schritt auszuholen. Dieser ist in der Regel durch den Schwung des Niederkommens am längsten.



Bild b.

Nach dem Absprung wird der Oberschenkel des Sprungbeines sofort ruckhaft zum Oberkörper seitwärts nachgehockt. Der Ober- und der Unterschenkel liegen wagerecht über der Hürde. Der linke Arm ist zurückgenommen, um den Körper auszubalancieren. Der Körper richtet sich wieder auf und das rechte Bein greift nach unten.



Bild a.

Der Läufer springt ungefähr 2 Meter vor der Hürde ab, also bei der Meterzahl 7. Das Schwungbein ist fast gestreckt zur Hürde vorgebracht, der Oberkörper ist scharf zum Oberschenkel des Schwungbeines hingeneigt. Die Arme sind seitwärts geschwungen, um das Gleichgewicht zu erhalten.





**Bild 20 und 21. Stabwechsel bei der Bendelstafette.** Bild 20: Der Wechsel ohne Pfahl. Vorgeschieden war hierbei, daß der Stab die Mallinie erreicht haben muß, ehe der folgende Läufer fortzucken durfte. Dabei war natürlich der „Schiebung“ Tor und Tür geöffnet, und das Bild hält ja auch eine gelinde Form derselben fest. Durch den Wechsel hinter dem Pfahl ist der Lauf einwandfreier geworden. (Aber Bild 22 und 23 siehe Seite 45.)



Bild 22 und 23. Stabwechsel bei der Pendelstafette.

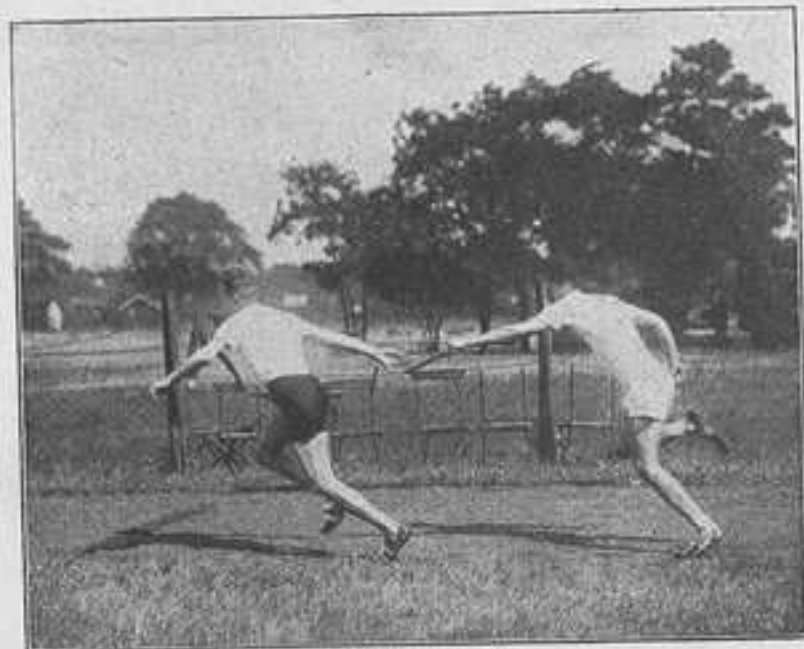


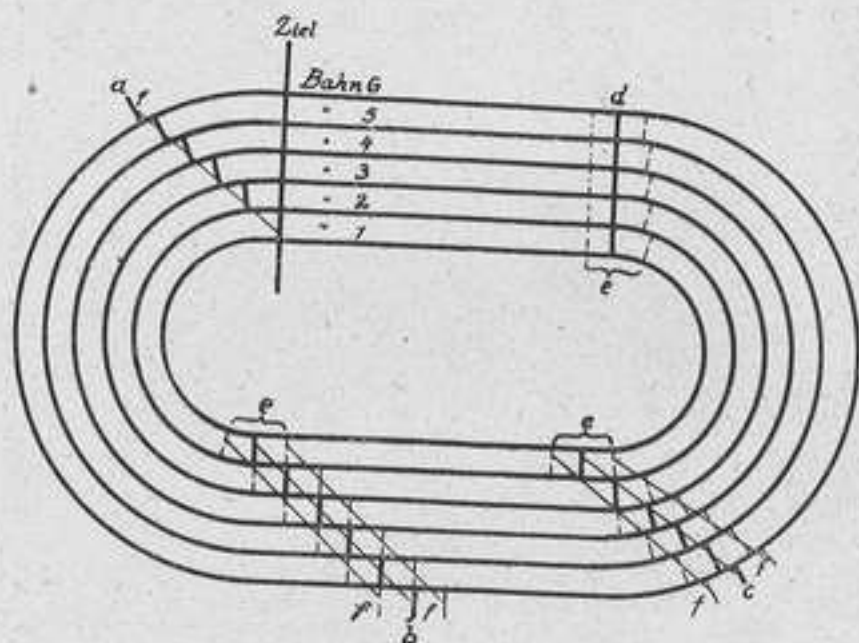
Bild 24. Stabwechsel beim Stafettenlauf in fortlaufender Richtung. In Bild 24 wirft der ankommende Läufer seinen Körper gewaltig nach vorn, um den Raum zwischen sich und dem Ablaufenden, der schon ziemlich die gleiche Geschwindigkeit wie er hat, schneller auszugleichen und dem Ablaufenden den Stab in die geöffnete rechte Hand zu schieben.



**Bild 25. Stabwechsel beim Stafettenlauf in fortlaufender Richtung.** Einen Moment später; der Ablaufende hat den Stab übernommen. Gut festgehalten ist die Arbeit des ankommenden Läufers. Um ein Vornüberfallen durch die starke Streckung des Körpers nach vorn (Bild 24) zu verhindern, macht er einen langen Schritt. Der dunkle Streifen links auf der Bahn zeigt das Ende des 20-Meter-Raumes, innerhalb dessen der Stab gewechselt sein muß.



**Bild 26. Kurvenlaufen.** Die Läufer sind im ersten Drittel der Kurve. Dies ist die schwierigste Stelle, weil der Schwung aus der Geraden sehr groß ist. Man sieht deutlich die nach innen geneigten Körper. Der Mittelläufer fehlt alles daran, um den Innenläufer zu überholen; der nach außen treibende Schwung ist zu groß, er kann die Innenkante nicht halten, und es fehlt nicht viel, so gerät er in die Bahn seines rechten Nebenmannes, was natürlich zur Disqualifikation führt.



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

- a Start bei einer 4×100-Meter-Stafette  
 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 Innenseite der Rundbahn zu kennzeichnen.

## Das Gehen.



**Bild 28.**

Kurzstrecken-Gehen kurz nach dem Start.

Zu beistehendem Bilde.

Bei allen dreien sieht man sehr schön das Gehen „aus den Hüften“. Beim linken Geher im Bilde sieht man die Hüftschwungung nach rechts, während die beiden rechten Geher einen anderen Schritt haben und die Hüftschwungung nach links zeigen. Sehr schön sieht man das Vorschleiben der rechten Hüfte beim mittleren Geher, auch sieht man bei diesem schon das Heben der Schultern. Er ist im Begriff, das Anle des vorschreitenden rechten Beines zu strecken, die linke Hand ist schon fast in Höhe der rechten Schulter, kommt aber durch das Strecken des vorschreitenden rechten Beines, wodurch auch der Schultergürtel noch mehr gedreht wird, noch näher und etwas höher an die rechte Schulter heran.

Wir Menschen haben zwei Fortbewegungsarten, das Laufen und das Gehen. Das Gehen ist die gebräuchlichere von beiden. Der Unterschied zwischen beiden Arten ist, daß der Läufer bei seiner Fortbewegung die Knie stark krümmt und eine etwas nach vornüber geneigte Körperhaltung einnimmt, während der Geher seine Beine viel gerader hält und seine Körperhaltung aufrecht bleibt. Erst seit einigen Jahren haben wir Wettkämpfe im Gehen ausgetragen und somit die schöne volkstümliche Abung in unserer Wettkampfordnung aufgenommen.

Man unterscheidet nun zwei Arten des sportlichen Gehens:

1. Das Kurzstreckengehen.
2. Das Langstrecken- oder Dauergehen.

Das Kurzstreckengehen findet auf einer Strecke bis zu 2000 Meter statt. Das Langstrecken- oder Dauergehen bis zu 7500 Meter. Die Vorschriften für das sportliche Gehen lauten: Die Ferse des einen Fußes muß den Fußboden berühren, solange die Spitze des hinteren Fußes noch auf dem Boden ruht. Das vordere Bein soll im Augenblick des Niedersehens im Knie gestreckt sein. Diese Vorschrift soll eben die sehr häufig ganz unwillkürlich entstehende sprunghafte Fortbewegung vermeiden, die ja dann kein Gehen, sondern ein direktes Laufen oder, wie der Fachausdruck heißt, „Traben“ ist. Im Wettkampf wird ein Geher wegen unreinem Stil einmal verwarnet, im Wiederholungsfalle scheidet er vom Wettbewerb aus. Da diese Vorschrift sehr hart ist, muß vor allem Wert darauf gelegt werden, daß Anfänger sich in erster Linie einen reinen, einwandfreien Stil (Technik) angewöhnen müssen, ohne auch nur den geringsten Wert auf die Schnelligkeit zu legen. Hat man sich dann durch fleißiges Üben einen guten sportlichen Gehstil angewöhnt, wodurch man ja auch ein gutes Teil Ausdauer erlangt, so versuche man zunächst mal eine kurze Strecke (bis 1000 Meter) schnell nach der Uhr zu gehen. Bei diesem Schnellgehen lasse man sich aber von einigen Sportgenossen beobachten, die dann sofort während des Gehens die etwa gemachten Fehler durch lautes Zurufen korrigieren.

Die Technik des sportlichen Gehens ist nun folgendermaßen: Körper und Kopf werden aufrecht getragen, das Körpergewicht ruht auf der Wade des jeweils rückwärtigen Fußes. Die Arme werden im Ellenbogengelenk rechtwinklig gebeugt. Die Haltung der Hände ist individuell. Diese ballen sie zur Faust, andere dagegen spreizen die gestreckten Finger, um durch die Muskelspannung Energie zu entwickeln. Die Arme schwingen entgegengesetzt der Beinbewegung nach vorn und hinten, sie bewegen sich aber nicht nur im Schultergelenk, sondern die ganzen Schultern schwingen kräftig mit. Die Mitarbeit der Arme und der Schultern ist äußerst wichtig, weil dadurch die ganze Fortbewegung beim Gehen energisch unterstützt wird. Das Pendeln der Arme geschieht so, daß zum Beispiel der rechte Arm an der Hüfte vorbei nach vorn schwingt, wenn man das

linke Bein vorsetzt, und zwar so weit, daß die rechte Hand bis in unmittelbare Nähe der linken Schulter gebracht wird, wo sich dann die Schultern etwas heben (ähnlich wie beim Achselzucken). Beim nächsten Schritt schwingt der rechte Arm gebeugt zurück und der linke wird auf dieselbe Art vorgebracht. Hierbei ist noch ganz besonders zu beachten, daß man beim schnellen Gehen auch die Arme stärker beugen muß, denn diese wirken doch wie ein Pendel, und die Geschwindigkeit der Schwingungen eines Pendels hängt von seiner Länge ab. Das Schwerste an der Gehetechnik ist die Haltung und Bewegung des Hüftgelenkes und der Knie. Man gehe „aus den Hüften“, das heißt man schiebe Hüfte und Lende des vorschreitenden Beines durch Schrittvergrößerung nach vorn. Dies geschieht folgendermaßen: Beim Schnellgehen muß man sich mit der Fußspitze des rückwärtigen Beines kräftig abstoßen. Durch Vorschieben der Hüfte schwingt man das Bein, im Knie leicht beugend, nach vorn, um es, kurz bevor man die Ferse auf den Boden setzt, kräftig zu strecken. Durch diese kräftige Streckung wird auch eine Schrittvergrößerung erzielt. Dieses kräftige Vorschwingen mit Strecken des Beines muß durch eine Seitwärtschwenkung der Hüfte ausgeglichen werden, die so ausgeführt wird, daß man bei jedem Schritt die Hüfte des ausstretenden Beines nach außen schwenkt (siehe Bild 28). Durch diese Bewegungen der Hüften entstehen dann gegenüberliegende Kurven, und diese haben zur Folge, daß die Fußspur bei einem technisch gut ausgebildeten Geher auf einer Linie liegt, während man beim gewöhnlichen Gehen stets zwei Fußspuren hinterläßt (also Doppelspur). Das Aufsehen der Ferse und Abrollen des Fußes bis zur äußersten Fußspitze muß federnd sein. Das Aus- und Einwärtsnehmen des Fußes ist unvorteilhaft, weil dadurch die Länge der Fäße nicht ganz ausgenutzt wird. Kurz sei noch auf einige Fehler hingewiesen, die man im Training ganz besonders beachten und meiden muß, denn hat man sich erst einmal etwas Falsches angewöhnt, so ist es sehr schwer, im ernstlichen Wettkampf einen reinen Stil durchzuhalten, und die Folge ist dann Disqualifikation. Das „Traben“ ist eigentlich mehr eine Fall- als eine Schrittbewegung, denn hierbei wird das Körpergewicht auf das vorschreitende Bein verlegt, das bei jedem Schritt gebeugt bleibt; dadurch wird auch der Fuß mit ganzer Sohle aufgesetzt.

Das „Schleifen“ ähnelt sehr dem „Traben“, nur daß man hierbei das rückwärtige Bein schnell nachzieht (nachschleift), um abwechselnd einen kurzen und einen langen Schritt zu machen.

Bei sportlichen Veranstaltungen auf der Bahn lassen sich Wettkämpfe im Gehen sehr abwechslungsreich gestalten. So kann man zum Beispiel 2000 bis 3000, ja sogar 7500 Meter als Stafetten austragen lassen. Die Mannschaften bestehen dann aus zwei oder mehreren Gehern, genau wie beim Stafettenlauf.

Man kann beliebig wechseln lassen oder schreibt die Teilstrecken vor. So kann man auch aus zwei Gehern bestehende Mannschaften 10- oder

20-Runden-Stafetten zum Austrag bringen lassen. Hierbei hat dann ein jeder Geher immer eine ganze Runde zu gehen. Der Abnehmende setzt sich dann, kurz bevor der Aufkommende an der Startlinie angelangt ist, langsam in Bewegung und übernimmt den Stab mit gleicher Geschwindigkeit wie der Aufkommende. Strecken von 7500 Metern auf der Bahn gehen zu lassen ist nicht ratsam, da solch ein Wettkampf für die Geher und Zuschauer langweilig wirkt.

Zum Schluß möchte ich noch bemerken, daß das sportliche Gehen eine äußerst anstrengende leichtathletische Übung ist. Wer anderer Meinung ist, dem sei geraten, einmal 1000 Meter in einigermaßen reinem Stil zurückzulegen. Wenn er hierbei von einem Kameraden Zeit nehmen läßt, wird er es vielleicht auf 8 bis 7, aber im Höchsthalle auf 6 Minuten bringen. Vergleichen wir nun einmal die Zeit eines trainierten Geher's dagegen. Von diesem werden die 1000 Meter in 4 Minuten, ja sogar unter 4 Minuten bewältigt.

Bei der Olympiade in Prag legte der finnische Sportgenosse Kostiainen die 3000-Meter-Strecke in 13 Minuten 52,2 Sekunden zurück.



## II. Teil.

# Die Sprungübungen.

## Der Hochsprung mit Anlauf.

Man kann wohl mit Bestimmtheit behaupten, daß das Hochspringen mit und ohne Anlauf ein ganz gehöriges 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 durchgeführt 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 Erlernen ist der Spätherbst und der Winter. Vor allem soll ein Anfänger oder Jugendsicher 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 zunutze 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 Sprungseil benuzt, sondern es wird jetzt vom flachen Erdboden und über eine Latte gesprungen. Es gelten nicht die auf den Ständern angegebene

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 schleben kann. Wohl hat ein jeder Springer das Bestreben, da hindüberzukommen, wo die Latte am meisten durchhängt. Dieses ist in der Mitte der Fall, und zwar auf einer Länge von 40 bis 50 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 Fichtersprung;
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 herauszuspreizen. 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 wichtigen 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 eingeweichtesten Turnern sieht, mit Trippeln, Zickzack- und Nachstell-

(schritten auf die Absprungstelle zu, sondern stelle sich ruhig auf der festgelegten Anlaufstrecke auf. Überlege 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 20. Vorbereitender 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 29.) 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 gesundheitsschädlichen 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 Sprungständer 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 Absprunghes 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 aufwärtstreibende Kraft zu Ende, also am toten 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 tiefliegende 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 nach im letzten Moment die Brust von der Latte wegzubekommen. Durch die weitere Fortführung der Scherenbewegung landet man beim Niedertommen zuerst auf dem linken Bein, wobei das Gesicht der Latte zugekehrt ist.

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

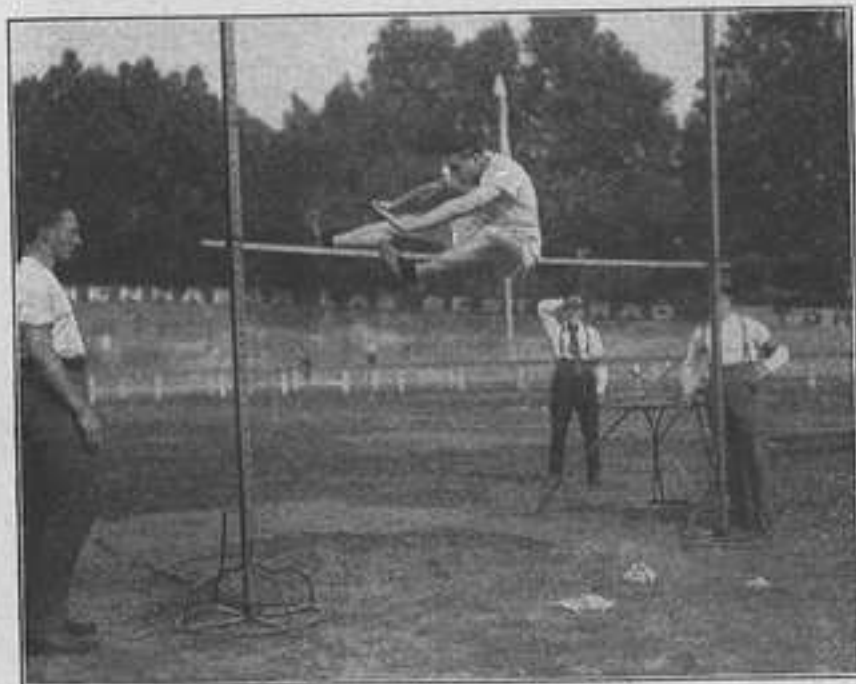


Bild 30 zeigt den Springer beim Sprung im Jahre 1913.

Die beiden Aufnahmen (Bild 30 und 31) zeigen ein und denselben Springer und beweisen vor allem, daß es einem eifrigen Sportsmann bei festem Willen bald gelingt, umzulerern.

reichsten 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 Hinüberschieben über die Latte mit kräftigem Hochschwingen der Arme. Unter vollständiger Ausnutzung der Sprunggelenke muß der Absprung erfolgen. Energisches Nachziehen des linken



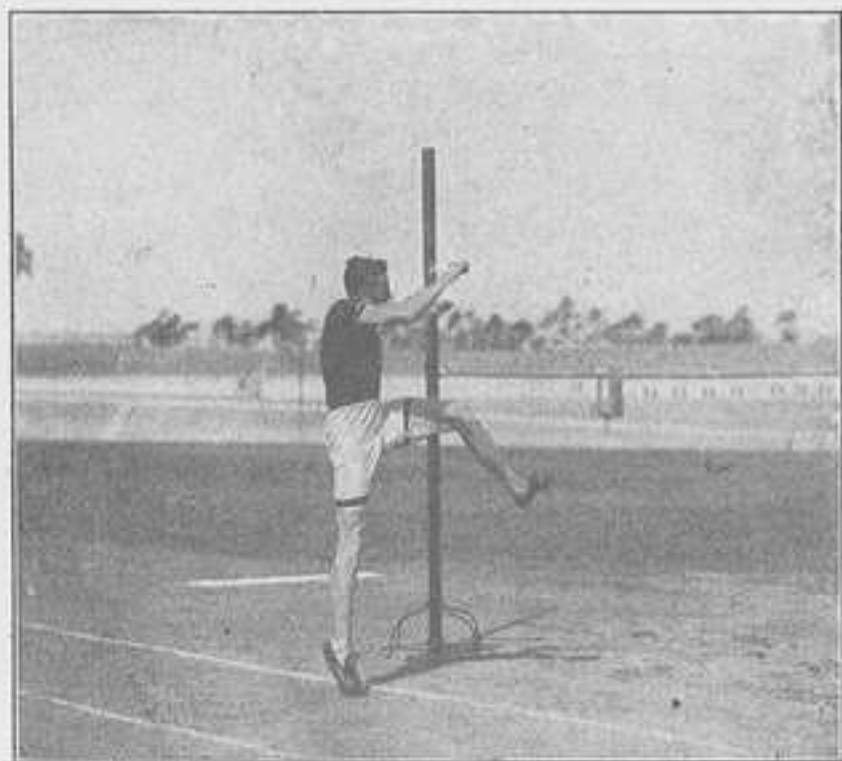
Beines mit Anheben des Anles gegen die Brust. Am letzten Punkt, also da, wo die linke Gehäßhälfte noch unter Lattehöhe ist, kräftiges Zurückschwingen des linken Armes, um die fliegende Gehäßhälfte und Hälfte von der Latte wegzubekommen. Hierdurch vollzieht sich eine Drehung des Körpers nach links hin, welche, von der Scherenbewegung der Beine unterstützt, die Brust der Latte zudreht. Der Niedersprung erfolgt dann zuerst auf dem Absprungbein.



Bild 31 zeigt den Springer bei einem Sprung mit guter Scherensprungtechnik im Jahre 1910.

Während der Trainingszeit muß der Springer stets das Bestreben haben, seine Sprungkraft zu verbessern. Dies geschieht am besten durch Seitpringen, Stilllauf, 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 kraftvergehend wirkt. Beim zu schrägen Anlauf hat der Schwerpunkt



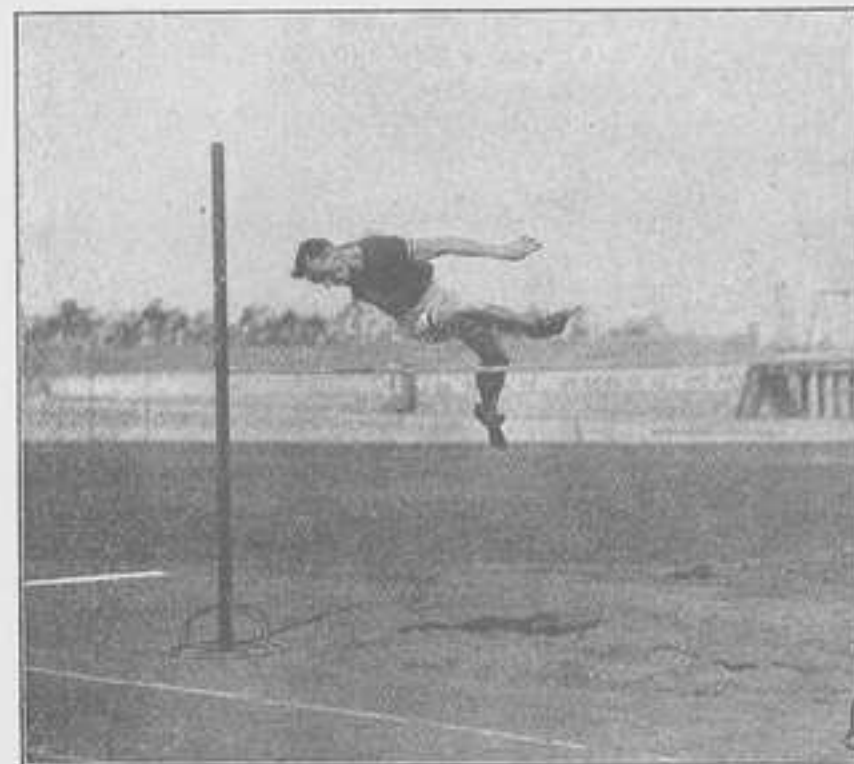
**Bild a.**

Der Springer ist etwas von links her angelaufen. Das Schwungbein ist aus dem Anlauf heraus genau nach vorn gespreizt. Das Sprungbein ist schon völlig gestreckt, 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 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 Zurüdreifen 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 Zurüdreifen 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 Tief- liegen des Ober- und Unterkörpers zur Hüfte.

### Bild 32: Der Scherensprung.

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



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.

eine zu lange Überquerungsbahn 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,



Bild 33. Der Fochtersprung.

Das Gefäß hat loben die Latte passiert. Man sieht an dem aufrechten Oberkörper und dem fast gestreckt nachgespreiztem Sprungbein die unvorstellbarste Haltung des Körpers beim Passieren der Latte. Vergleiche hierzu die Schwerpunktlage beim Scherensprung. Dieser Springer war auch früher der Meinung, er möchte den amerikanischen Scherensprung.

also auf dem Sprungbein, eine Drehung 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 Steig- und vorwärtstreibende

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

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

### Der Fehlersprung.

Viele Springer, die diesen Fehlersprung 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 fährt 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 Knie 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 Lattenhöhe, so erfolgt eine kräftige Schnepferbewegung, wodurch der Oberkörper weit zurückgebeugt wird, oder besser gesagt, durch den Schnepfer wird der Körper langgestreckt. Das Schwungbein und der Oberkörper liegen jetzt horizontal in Lattenhöhe. Das linke Bein wird durch das Schnepfern ebenfalls nach vorn gespreizt. Die Arme, welche beim Absprung nach oben gerissen wurden, unterstützen die Schnepferbewegung 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 Schnepferbewegung 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 34. Schnepfersprung.

Bild 34 zeigt einen gut durchgeführten Schnepfersprung über 1,65 Meter Höhe. Der Springer ist aber schon fast im Niedersprung begriffen.

Die ungünstigste Schwerpunktoverlegung 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 Knie an die Brust gehockt. Nun schleibt 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 Schnepferbewegung einsehen, um das liefliegende Gefäß herüberzubekommen. Dieses Schnepfern wird bei guten Springern mit dieser Methode fast bis zur Kreuzbiegung ausgeführt. Aber selbst bei dem denkbar stärksten Schnepfern ist es nicht möglich, den Schwer-

punkt 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 aufrichtigerem 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 fehlt 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 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 35.) Nun hat der Springer



Bild 35. Der Wendesprung.

Bild 35 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.

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 Hochreißen 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 Zurüdtreiben des Oberkörpers. Alles Drehen auf dem Sprungbein, wodurch das Spreizbein aus seiner ursprünglichen Richtung gebracht wird, ist unzuweckmäßig.

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 Muskelfentwicklung 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 Abung den meisten unbekannt ist. Auch werden

Bild 36: Der Hochsprung aus dem Stand.



Bild c.

Durch Schulterwucht und Herabreißen 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 Aufnahmen der Kälte wegen nur einmal frei übersprungen.)



Bild b.

Durch energisches Strecken im Fuß-, Knie- und Hüftgelenk mit äußerst kräftigem Hochreißen 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.

nur ganz selten Wettkämpfe in dieser Übungsart abgehalten, und wenn man sagen 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. In der Halle bei den Turnern sieht man dagegen sehr häufig diese Übung, nur daß er hier als reiner Hochsprung mit dem Kreuzschnepper 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 ausgetrocknet, die 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 Lehtgesagten 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, bengt 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 fast in Lattenhöhe 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 Aben auf der Halle soll die Matratze noch unter der Latte liegen, da der Springer unmittelbar dahinter herunterkommt.

Beim Aben 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 Sehthier 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 Abungen 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 dem 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 Kraftentfaltung 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 nur 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 geschneilt, 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 zusammengeduckt 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 Fersen der etwas gespreizten Beine auf der Erde; im selben Moment reiße 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 vornübergeneigt, 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 reiße man durch einen heftigen Ruck aus aus dem Kreuz heraus die Beine möglichst gestreckt nach vorn; unter kräftigem Vorschwingen 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 Niedersprungstelle. Harte nach jedem Sprung die Fußeindrücke 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 Springen bestehen.

Man macht an jedem Abungstage 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 Hürde 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 Stoßübungen, macht eine kleine Pause und hinterher noch drei bis vier Weitsprünge. Den Abschluß eines jeden Abungstages bildet ein Stilllauf. Aber 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 zusammengekauert in der Luft, so muß man, um zu schnepfern, die Beine vorwerfen und den Oberkörper zurückreißen. Während nun das 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

Bild 37: Der Weitsprung mit Anlauf.



- Bild a.** Der Springer hat den Balken richtig mit dem Sprungfuß getroffen. Das Absprungbein ist energigisch gestreckt. Das Schwungbein und die Arme sind kräftig nach vorn oben gerichtet.
- Bild b.** Das Absprungbein 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.

Schneppern 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 ausschlaggebender Bedeutung. (Siehe Schwerpunktsverlegung.) Ganz anders ver-



Bild 38. Der Schneppersprung.

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.

hält sich aber die Schnepperbewegung beim sogenannten Schneppersprung. 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 vorgeneigten Lage im Fluge nicht

mehr halten kann, der Kreuzschnepper 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 den Balken. Die Folge von diesem schlechten Anlauf ist gewöhnlich ein zu hoher Sprung, welcher nun die Geschwindigkeit ersehen 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 aufgerichtet, 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 blühartige 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 einwärts- als auswärts zu nehmen, 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 sind die großen Zehen sich gewissermaßen an der Kante des Ballens feststrahlen, 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 steigt 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 schlebt. 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 einwärts zu nehmen, stellen sich viele mit den Fußspitzen stark auswärts und nicht genügend vorn auf die Kante des Ballens; 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 Fersen den Boden berühren, um dann durch das Vorreißen der Arme ein Zurückfallen zu verhindern. (Vorbereitende Abungen siehe IV. Teil.)



Bild a.

Der Springer steht mit den Fußballen auf der vorderen Kante des Absprungbalkens. Die großen Zehen strahlen 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 39: Der Weitsprung aus dem Stand

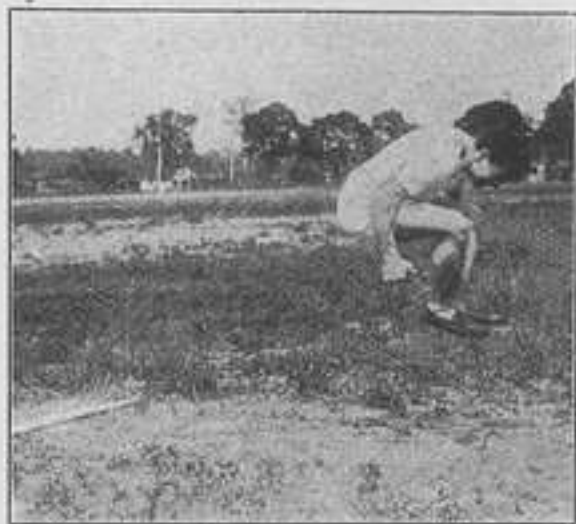


Bild c.

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 Fersen 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.

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 Zurüdtreten 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 hinsehen 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 zu nehmen, 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 Sprungländer 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 zehn Zentimeter weiter- und fünf 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 Schnepfer. 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 Kreuzschnepfer, um das liefliegende Gefäß von der Latte wegzubekommen. Dieses wird durch den Schnepfer, 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 Zurückreißen des Armes mit der Schulterwucht die Flugweite Einbuße erleidet. Fehlerhaft ist auch ein jaghafter, stotternder Anlauf, welcher meist 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 Anlaufgeschwindigkeit, 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 40. Weithochsprung.

Die Aufnahme zeigt die Vorrichtung zum Welter- und Höherlegen der Schnur, ohne die Säulen 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 reizen, durch Kreuzschnepper das Gesicht 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 geholt, 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 vorgehoben. Hierdurch entsteht eine Drehung in der Längsachse des Körpers, die 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 Arme 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 Fersen der etwas gespreizten Beine auf dem Boden. Im selben Moment reißt man die Arme nach vorn, um den niederfallenden 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 vorschleunigen zu können, welches durch das zurückgebliebene Sprungbein und durch entgegengekehrte 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 Knie 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 Hüpfen, 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 veranlaßt 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 Knie 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 ganz anders als bei der deutschen Art, nämlich auf dem Sprungbein. Dieses wird mit aller Kraft nach unten hinten gestreckt und mit der ganzen Fußsohle aufgesetzt. Dies 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 Hüpfen 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 russische Dreisprung. Er besteht aus zwei Hüpfen und einem Sprung; bei diesem wechselt also das Sprungbein nicht.

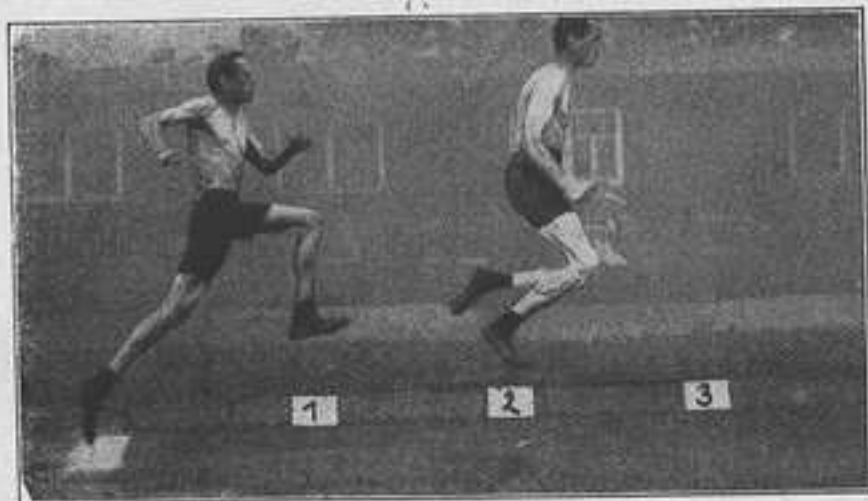


Bild a.

Der Springer hat aus einem scharfen Anlauf heraus den Absprungballen 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.



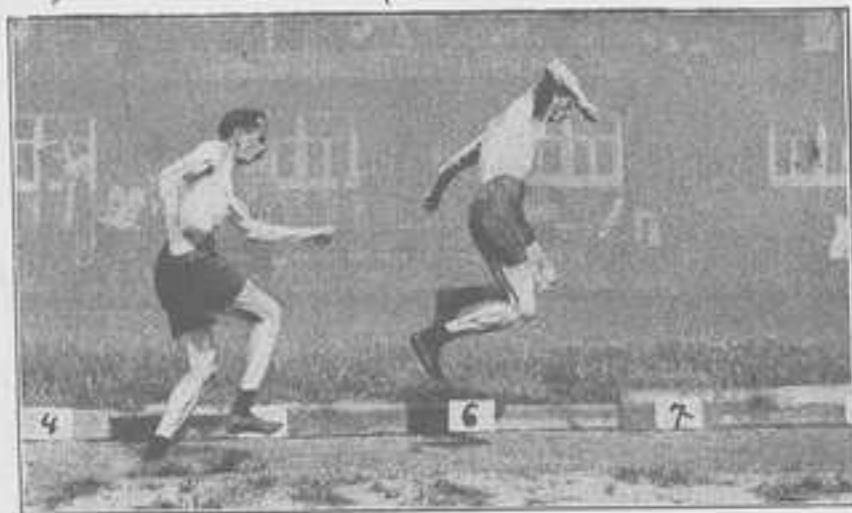


Bild c.

Der erste Satz ist hier ungefähr 4,50 Meter. Bei diesem Niedersprung auf dem Absprungbein werden die Arme ruckartig gewechselt und das im Sprung zurückgenommene Schwungbein wird hier zum zweiten Satz vorgehoben. (Das Zurücknehmen des Schwungbeines sieht man sehr schön im Bild e.)

Bild d.

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, zurückzubleiben.

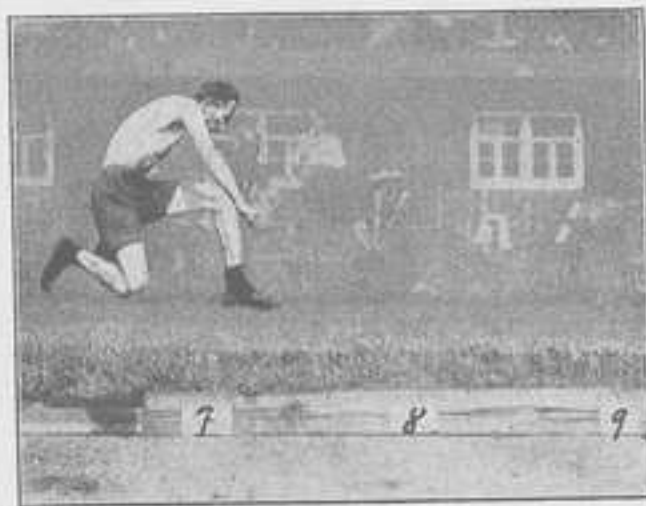


Bild e.

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 Sprungbeines, dessen Unterschenkel nicht vorgreift, sondern nach unten hängt, um beim Bodenfassen nach unten und mit ganzer Sohle den Fuß aufzusetzen. Dieses Niedertommen ist ungefähr bei 8,20 Metern.



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 Anle nach der Brust anzuhocken. 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 Niedertommen sofort kräftig nach vorn zu schwingen. Der Körper ist zusammengedrückt und liegt bei 12 Meter.



Bild h.

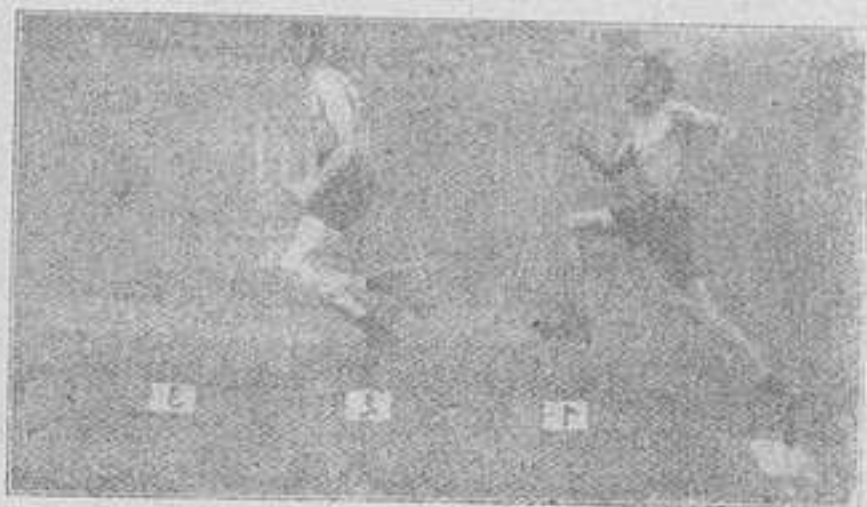
Die Füße haben kurz vor 13 Meter den Boden erreicht, der Oberkörper liegt tief und ist vorgebracht. Der Springer ist im Begriff, die Arme vorzureißen, um das Zurückfallen zu vermeiden.

**Bild 41: Der irische Dreisprung.**  
(Zur besseren Übersicht ist neben der Sprungbahn eine Meter-Einteilung angebracht.)

Hierbei ist ganz besonders darauf zu achten, daß nicht zu hoch gesprungen wird, da sonst der Aufprall 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 Stöbe 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.

Gewichttreiben, 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 Anprall der Füße auf den Boden leicht Verletzungen zur Folge haben kann; auch stellen sich gelegentlich einmal Schmerzen im Unterleib ein, die von dem heftigen Aufprall mit dem ruckartigen Vorhochschnellen des Körpers herühren, aber in fast allen Fällen bei Anfängern und Ungeübten vorkommen. Die beste Vorbereitung zu diesem Hüpf- oder Hinksprung 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 Hüpfen immer länger werden, sowie auf ein energisches Strecken des freien Beines nach hinten unten und auf wirksame Mitarbeit der Arme, die bei jedem Absinken des Sprungbeines ruckartig gewechselt und nach vorn oben gerissen werden. Zur Sprungbahn eignet sich am besten kurzgeschneideter Rasen, der aber keine einzelfestenden Grasbüschel haben darf, denn landet man beim Niederkommen auf solch einer Nabe, ist ein Umknicken mit Verletzung des Sprungbeines unvermeidlich. Eine festgestampfte Aschenschüttung in Länge von mindestens 9 Metern ist für die Zwischensprünge wohl das Idealste, weil vorkommende Unebenheiten sofort befrillt werden können. Ganz zu verwerfen ist aber ein zu weiche oder gar sandige Bahn, da man bei den ersten beiden Niedersprüngen zu sehr vorn-



d 4118

a 4118

Der Springer legt hier aufrecht  
den ersten Satz. Man sieht, daß  
der Sprung hoch ausgeführt ist. Das  
Sprungbein wird nach vorn ge-  
streckt, während das freie Bein  
nach hinten gestreckt ist. Die Arme  
sind nach unten gerichtet. Die Beine  
sind im nächsten Augenblick  
wieder vorgerissen, um den Körper  
in die Höhe und vorwärts zu  
schnellen.

Der Springer hat nun einen leichten  
Anlauf gemacht und springt  
mit dem ersten Satz. Das  
Sprungbein wird nach vorn ge-  
streckt, während das freie Bein  
nach hinten gestreckt ist. Die Arme  
sind nach unten gerichtet. Die Beine  
sind im nächsten Augenblick  
wieder vorgerissen, um den Körper  
in die Höhe und vorwärts zu  
schnellen.

Übersfällt 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 5 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 fleißiges Beobachten von guten Stabweit- und Stabhochspringern meine Ansicht darüber geändert. Jeder Sportleiter und auch Sportler muß bei ruhiger Überlegung 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 zusammengeduckt 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 Klammzug mit der Drehung des Körpers nach innen. Der durch den Anlauf erzielte vorwärtstreibende Schwung ist nach dem Klammzug 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 Erlernung des Stabweit-

Bild 42: Der Stabweitsprung

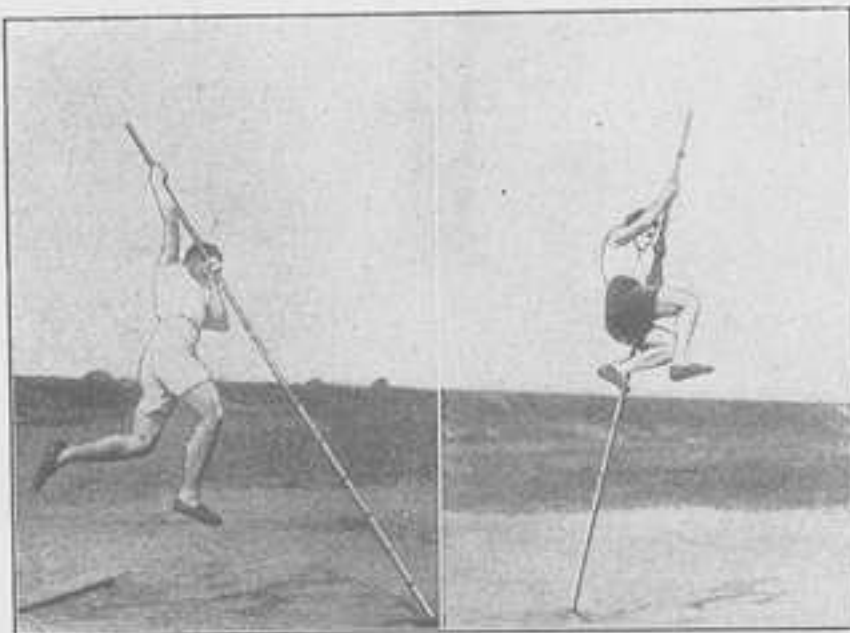


Bild a.

Der Stab wurde hier recht weit vom Absprungbalken entfernt eingeseht. 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 Biegen der Arme beginnt, wodurch der Körper etwas gehoben wird, was eine Verlängerung der Flugbahn zur Folge hat.

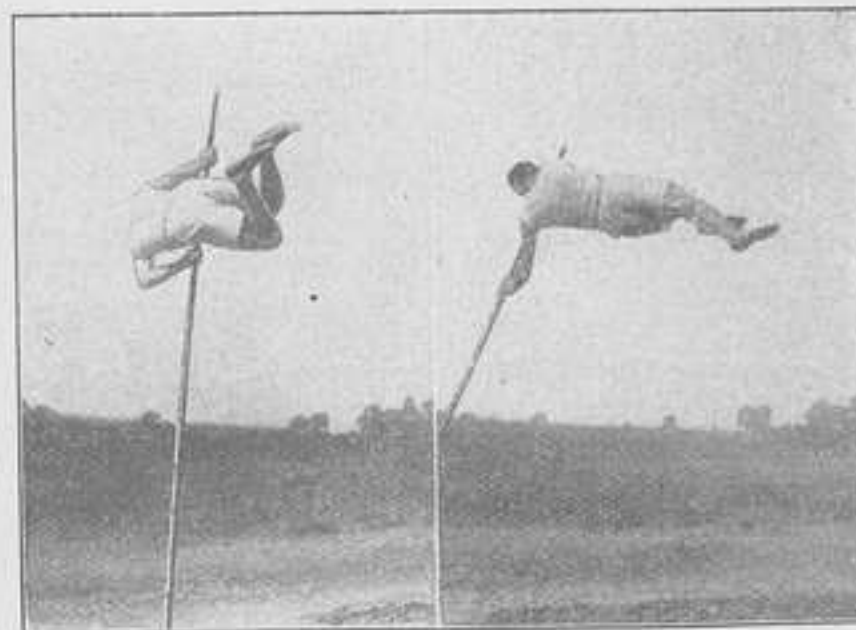


Bild c.

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 letzte Kraft vom Stab ab. Durch diesen letzten Druck erteilt er dem Körper eine Drehung nach rechts hin. Die Arme werden angezogen und ähnlich wie beim Weitsprung durchfliegt der Körper den letzten und größten Teil der Flugbahn.

sprunges ist leicht. Für Anfänger ist es ratsam, den Stab zweigriffs zu erfassen, obere Hand Kamm-, untere Hand Ristgriff, die Hände etwas über Schulterbreite auseinander, die obere Hand fast in Reichhöhe bei senkrechtstehendem Stab. Der Anlaufspringer, für den diese Beschreibung zutrifft, hat die rechte Hand oben, die linke unten. Der Anlauf sei zunächst nicht zu schnell, der Einsich 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 höherzuheben, wodurch auch die Flugbahn weiter wird. Im nächsten Moment drückt die linke Hand ab, der Körper macht eine Viertel-Drehung 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 alzu hoch zu fassen, da er sonst bei dem weiten Einsich 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 vorn oben. Die Spitze des Stabes wird recht weit vor dem linken Fuß in den Boden gestochen, und durch energisches Vorspreizen des rechten Beines erfolgt der Absprung. Der Körper hängt einen Moment langgestreckt 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 Zurüdtreten 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. Wieviel 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 auseinandergefaßten 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, unzulernen, oder bei denen es der persönliche Ehrgeiz nicht zuließ, einmal eine Zeitlang 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 Geräteturner 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 kahenartige Behendigkeit, die ein guter Springer dabei entfalten kann und auch muß, stampfen 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 ergreift. 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 findet, eine kastenförmige Umrahmung am Ende der Laufbahn zum Zwecke des Einnehmens eingelassen sein. Dieser Balken und noch viel mehr der Kasten



Bild f.

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

### Bild 43: Der Stabhochsprung.



Bild e.

Der Springer ist durch den Klimmzug mit Drehung aus dem Hang zum Stab übergegangen. Dies ist der wichtige Moment beim Überwinden 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 stehen. Die Latte liegt dann in dem vom Oberkörper und Unterkörper gebildeten Winkel.



Bild d.

Der Unterschwingung 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 Lattenhöhe gehoben, die Arme noch fast gestreckt.



Bild b.

Infolge des durch den Anlauf erzielten vorwärtstreibenden 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 gelenken lassen. Der Absprung erfolgt dicht vor der Einsehgrube. Beide Arme sind fast gestreckt und der Springer hängt sich lang an den Stab.

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 Cohe oder Sägespänen, 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 Stab Springer sehr hart abspringt, weshalb der Boden nicht nachgeben darf. Die Sprungständer sollen mindestens dreieinhalb Meter auseinanderstehen und nach vorn und rückwärts verschleubar, 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 Nieder sprungstelle. 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 Cohe- 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 ratsam, weil dadurch beim Streifen des Körpers empfindliche Hautabschürfungen vorkommen. Die übliche Eisenspiße macht sich bei dem oben angegebenen Einstichloch entbehrlich, sie beschwert nur unnützlich 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 dicht darunter mit der linken. Nun gehe man so weit zurück, daß man mit hochgestreckten Armen und mit eingesehener 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 Unterschwingung nach oben machen. Ist man zu dicht herangelaufen, kann man nicht energisch abspringen, da man schon am Stabe 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 Almmzug 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 Unterschwingung 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 Einsehen 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 lastenförmigen Einfassung des Einstichloches vor.

Will man als Sportlehrer Anfängern das Stabhochspringen beibringen, so mache man mit ihnen zuerst die Hauptbewegungen an den Ackerstangen. Man läßt hierzu den Einspringer so vor die Stange treten,

daß diese vor dem linken Fuß und einen kleinen Schritt von ihm entfernt ist. Die Stange wird nun in Reithöhe 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 Unterschwingung ein Beugen der Arme mit Einksdrehung und Abdrücken von der Stange folgen; hierbei ist Hilfestellung nötig. Dann lasse man den Sprung ohne Ständer und Latte üben, aber als Stabhochsprung.

Man lasse aber auf keinen Fall den Sprung mit weit auseinandergefaßten 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, was die Hauptsache ist, mit gestreckten Armen am Stab hängen und im nächsten Moment seinen Körper durch Beugen im Hüftgelenk nach vorn oben 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 Stabtiefsprung 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 Zwiegriff. Das Nachteilige bei diesem liegt, wie schon anfangs gesagt, darin, daß man am oberen Arm hängt und der untere gegen den Stab stößt. Ein langer freier Unterschwingung 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 Körperschwerpunkt nicht günstig verlagern. Der Springer fällt mit dem Gesäß gegen die Latte und mit dieser zu Boden. Aber noch ein großer Nachteil ist hierbei ständig zu beobachten. Hat der Springer 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 faßt doch weit unter Lattenhöhe, und weil er mit dieser bis zum letzten Moment drücken muß und mit der



Bild 44. Falscher Stabhochsprung.

Dieses Bild zeigt einen Sprung mit Zweigriff weitgefäht. Die obere Hand faßt weit über 3 Meter hoch den Stab, die untere ungefähr 2,80 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 schön hochgeschoben, kann aber wegen Mangel an Schwung und Kraft den Körper nicht mehr drehen, um das Gesicht herüber zu bekommen. Er kriecht den Stab fest unter den linken Arm und fällt mit der Schnur durch.

oberen zieht, ist es sehr schwierig, den tiefliegenden 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 gefäht 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 weitgefähten Kammgriff diesen glatt zerbricht.

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

