

M 55

# Arbeiter-Turn- und Sportbund

Merkblätter für Übungskurse an der Bundesschule  
des Arbeiter-Turn- und Sportbundes in Leipzig

g S 3, Fichlestr. 36. — Nachdruck verboten!

A 30-10515

kr. 36.

## Kursus für Leichtathletik.

### A. Organisation.

Die Leichtathletik umfaßt viele Sportarten, es ist schwer, in Tageskursen die einzelnen Sportarten richtig und ausgiebig zu behandeln.

1. **Acht- bis vierzehntägige Kurse** bieten Gewähr, sämtliche Sportarten richtig zu behandeln. Vorträge und Massagen, die zur Leichtathletik gehören, sorgen für die nötige Aufklärung.

2. **Dreitägige Kurse** werden in der Hauptsache zur technischen Aus- oder Fortbildung veranstaltet, sie bieten keine Gewähr für eine gründliche Ausbildung in allen Sportarten.

3. **Sonntagskurse** können über mehrere Wochen ausgedehnt werden.

4. In **Abendlehrgängen**, welche sich auf mehrere Wochen hintereinander ausdehnen, kann an jedem Abend (1½—2 Stunden) eine Sportart gelehrt werden.

Der **Übungsplan** muß für alle Kurse systematisch aufgebaut werden. **Zweckgymnastik** muß jeder Sportart vorausgehen.

**Auszeichnungen** müssen enthalten, ob der Kursus für Anfänger oder Fortgeschrittene ist. Es ist für den betreffenden Übungsleiter leichter, wenn er nur Anfänger oder Fortgeschrittene in den Kursen hat.

Für Sportkurse müssen immer die besten und einwandfreiesten Sportplätze genommen werden, vor allem gute Laufbahnen, Sprunggruben, damit auch tatsächlich die Sportarten einwandfrei gelehrt werden können.

Für gute und genügend Sportgeräte muß ebenfalls gesorgt werden.

#### Kursusplan für 1 Tag.

- 8—9 Vortrag.
- 9—10 Gymnastik und Seilspringen.
- 10—11 Lauffschule.
- 11—12 Kugelstoßen.
- 12—1 Pause.
- 1—2 Hochsprung.
- 2—3 Speerwerfen.
- 3—4 Mittel- und Langstrecken-Stafettenübergaben.
- 4—5 Massage.

Bei dieser Stundeneinteilung und einer Teilnahme von 15 Mann können die angeführten Sportarten erläutert und vorgeführt werden.

#### Kursusplan für 3 Tage.

##### 1. Tag.

Vortrag (Die Aufgaben der Sportwarte). Vorbereitende Übungen und Seilspringen. Lauffschule (Stilllauf).

##### Pause.

Hochsprung, Kugelstoßen, Massage.

##### 2. Tag.

Lauffschule: Kurzstrecke-Start-Ziel. Kugelwerfen — Hammerwerfen. Hürdenlauf.

##### Pause.

Stabhoch — Diskus. Massage.

##### 3. Tag.

Hallentraining. Weit- und Dreisprung, Schleuderball. Lauffschule: Mittel- und Langstrecke, Stafettenübergabe.

##### Pause.

Speer. Lehrproben.

A80-10515

#### Vortrag.

#### Die Aufgaben des Sportwarts.

Der Sportwart muß Mehrkämpfer und Idealist sein. Er muß weiter: den Sport in allen Sparten des Vereins verbreiten, die Sportler nicht nur technisch ausbilden, sondern auch im sozialistischen Sinne erziehen. Jugenderziehung. Wanderungen. Anatomische und physiologische Kenntnisse. Massagen. Frauensport. Leitung von Hallen- und Platztraining. Kiegebücher. Statistit über Übungsabende, sportliche Veranstaltungen führen. Werbebeste. Werbeläufe. Organisationskenntnisse verbreiten, Kiegeleiter ausbilden. Sämtliche angelegten Lehrstunden und Kurse besuchen. Durch Sportbücher selbst weiterbilden usw.

#### Gymnastik.

Wir unterscheiden eine allgemeine und eine Zweidgymnastik. Die allgemeine Gymnastik dient zur allgemeinen Körperbildung, die Zweidgymnastik zur Kräftigung und Geschmeidigmachung bestimmter Muskelgruppen.

Seilspringen fördert die Sprungkraft der Gelenke und ist deshalb unentbehrlich.

Gymnastik und Seilspringen muß in jedem Kursus behandelt werden.

(Siehe Körperbildende Gymnastik von Karl Bühren, Heft Nr. 22.)

#### A. Lauffschule.

Die Lauffschule muß in jedem Kursus richtig von Grund auf in die einzelnen Vorübungen zerlegt und geübt werden.

Wert muß auf das lockere, hohe Anheben der Oberschenkel gelegt werden.

Fußgelenke sind vor allem locker zu machen.

Lockere Armarbeit, Schultern müssen mit vorgebracht werden.

Beim Stilllauf am Ort ist darauf zu achten, daß die Unterschenkel nicht nach vorn gebracht werden, daß die Fußspitzen nach unten gedrückt und locker, elastisch nur auf den Ballen aufgetreten wird.

Lauffschule. (Siehe die Leichtathletik von Wilhelm Günst, Heft Nr. 16.)

### **Vorbereitende Übungen für den Lauf.**

Vorübung für den Lauf ist der Stilllauf, durch diesen werden alle Muskelgruppen gekräftigt und ausgebildet. Das genügt aber nicht zur vollkommenen Ausbildung eines Läufers. Mehr Wert muß auch auf die Ausbildung der beim Lauf in Funktion tretenden Muskelgruppen gelegt werden — diese sind in der Hauptfache die Bein- und Lendenmuskelgruppen — und dieses kann in der Hauptfache nur durch die *Zweidgymnastik* geschehen.

#### **a) Allgemeine Gymnastik für den Lauf.**

1. Hüpfen am Ort mit gestreckten Beinen.
2. Hüpfen am Ort auf einem Bein links und rechts im Wechsel.
3. Vorschwingen der Arme. Fortgesetztes Vorspreizen links und rechts im Wechsel. Die Fußspitze berührt die Hand.
4. Hohes Anhocken der Oberschenkel links und rechts. Oberschenkel berührt die Brust.
5. Weite Ausfallstellung vorwärts. Fortgesetztes schnelles Wechselpringen mit entgegengesetzter Armarbeit.
6. Schnelles Rumpfsbeugen und -strecken.
7. Rumpfdrehen links und rechts, die Arme schwingen mit.
8. Rumpfvorbeugen mit Seitenschwingen der Arme, fortgesetztes Rumpfdrehen links und rechts, die Arme schwingen pendelnd mit.
9. Fortgesetztes Mühlischwingen der Arme vorwärts, dann rückwärts. Lockerung des Schultergelenkes mit Kräftigung der Gelenkhänder.

Im Allgemeinen werden noch die Vorübungen vom Stilllauf als Einzelübungen durchgenommen.

#### **b) Übungen für die Bein Streckmuskeln.**

1. Standwage auf einem Bein mit Kniebeugen und -strecken.
2. Schnelle Kniebeuge, Beine hintereinandergestellt, Körpergewicht ruht auf dem hinteren Bein.
3. Fersenheben auf einem Bein.

#### **c) Übungen für die Beugemuskeln.**

1. Bein gestreckt rückwärts spreizen, dann Anziehen des Unterschenkels.

2. Vorschwingen des linken Beines, dann kräftiges Zurückschwingen. Der Wert liegt in dem kräftigen Zurückschwingen.
3. Liegestütz vorwärts mit Rückspreizen des linken und rechten Beines im Wechsel.
4. In der Bauchlage. Anziehen des Unterschenkels zum Oberschenkel.
5. Niedernien auf einem Bein. Das andere ist gestreckt zurückgenommen. Rumpfrückbeugen, das Bein bleibt durchgedrückt.
6. Zurückspreizen des linken Beines, Heben des Unterschenkels, Erfassen des Fußes, nun versuche man das Bein zu strecken.

#### **d) Übungen für die Lenden und Oberschenkelmuskeln.**

1. Hohes Knieheben links und rechts im Wechsel.
2. Seit spreizen links und rechts im Wechsel (den Körper aber in seiner Haltung lassen, nicht nach der entgegengesetzten Seite beugen).
3. Streckliegen auf dem Rücken. Die Beine gestreckt anheben.
4. Streckliegen auf dem Rücken. Aufrichten des gestreckten Oberkörpers (die Beine müssen aber auf dem Boden bleiben).
5. Streckliegen auf dem Rücken. Oberschenkel bis an die Brust Anhocken.
6. Streckliegen auf dem Rücken. Anhocken der Beine. Fortgesetztes Hochstoßen und wieder Anhocken links und rechts im Wechsel (Radfahrübung).
7. Niedernien auf einem Bein, das andere wird gestreckt vorgebracht und bleibt durchgedrückt. Die Fersen werden nach den Schienbeinen angezogen. Der Oberkörper wird nun nach vorn gebeugt; es muß versucht werden, durch Auf- und Abwippen des Oberkörpers mit der Brust den Oberschenkel zu berühren.

Die angeführten Übungen für die Beuger, Strecker, Lenden- und Oberschenkelmuskeln werden mit Widerstand zügig, gleichmäßig ausgeführt, ohne Widerstand, jedoch schnell und locker.

#### **Der Kurzstreckenlauf.**

Die kurze Strecke erfordert vor allem einen langen, ergiebigen Schreitstil. Der Schreitstil ist besser als der Tretstil. Dieser kann nur durch Zweidgymnastik erreicht werden. Die Armarbeit muß

gut ausgeführt werden. Der Oberarm muß, wenn der Arm hinten ist, soweit hochgezogen werden, daß derselbe wagerecht ist, dann erfolgt das kräftige Vorschwingen des Armes, mit Vorbringen der gleichen Schulter. Die Füße müssen immer parallel zur Laufrichtung aufgesetzt werden. Knie nach vorn, nicht nach außen führen. Alle Bewegungen in der Laufrichtung.

#### Der Mitteltredenlauf.

Der lange Schreitstil ist der beste und ergiebigste. Locker und elastisch mit dem Fuß auftreten und nach vorn abrollen lassen. Die Schulter- und Armarbeit muß immer noch sehr gut sein.

Die Armbewegung hierbei geht etwas nach außen, daß heißt, die Ellbogen werden von dem Körper etwas nach außen gedrückt.

#### Der Langtredenlauf.

Auch bei der langen Strecke kommt es auf einen langen Schritt an, denn man gewinnt dadurch mehr an Boden. Natürlich darf der Schritt nicht übernatürlich lang werden. Der Fuß wird zuerst mit der Ferse aufgesetzt und rollt nach vorn ab. Auf die Schulterarbeit muß auch viel Wert gelegt werden. Die Armarbeit geht auch nach außen, also die Ellbogen werden nach außen gedrückt.

Durch das nach Außenführen der Ellbogen wird die Brust frei und ermöglicht ein besseres Atmen.

Das hinten abstoßende Bein muß kräftig arbeiten, und was die Hauptsache ist, es muß bei jedem Abstoß richtig gestreckt werden. Durch das richtige Strecken des Beines kommt auch ein langer Schritt heraus, was bei allen Laufarten das Wichtigste ist.

#### Der Start.

Der tiefe Start ist bei kurzen Strecken ausschlaggebend. Es muß darauf geachtet werden, daß auch die Startlöcher die richtige Entfernung haben.

Niemals in Startlöcher gehen, die für die Beinlänge nicht geeignet sind. Die Löcher sind wegen der verschiedenen Körperkonstitutionen sehr verschieden.

Der Körper darf in der Stellung bei „Fertig“ nicht schon zu sehr angestrengt werden, sondern der Startende fauert locker in seiner Stellung.

Armbewegung. Der Arm geht zuerst nach vorn, wo das Bein vorn steht, weil das hintere Bein zuerst vorkommt.

#### Vorbereitung für den Start.

1. Schnelles Kniebeugen, Beine stehen hintereinander.
2. Mit Aufstützen auf einen Tisch oder sonst etwas, schnelles Vorreißen des hinteren Beines.
3. Standwage mit Beugen und Strecken des Standbeines, beim Beugen stützen die Hände auf den Boden.
4. Startstellung, Vorbringen des hinteren Beines mit Vorschwingen des entgegengesetzten Armes (zuerst langsam üben lassen).

#### Der Hürdenlauf.

Beim Hürdenlauf ist darauf zu achten, daß der Hürdenläufer auch wirklich flach über die Hürde hinweggleitet.

Sehr viele Sportler springen über die Hürden und springen natürlich zu hoch. In Wirklichkeit ist es kein Überspringen der Hürde, sondern ein Überschreiten.

Beim Absprung werden beide Arme nach vorn geschwungen, der Oberkörper stark nach vorn gebeugt, dadurch kommt das hintere Bein in eine höhere Lage.

Zum Anlauf braucht man 8 Schritte. Also wer rechts abspringt, muß zum Starten das rechte Bein vorn haben.

#### Vorbereitungen für den Hürdenlauf.

1. Hohes Spreizen links und rechts im Wechsel, mit Vorhochschwingen der Arme.
2. Die Beine links und rechts im Wechsel seitwärts spreizen.
3. Den Unterschenkel im rechten Winkel nach der Seite reißen.
4. Das vorgesprenzte Bein auf einen Stuhl, Tisch oder eine Barriere legen. Rumpfvorbeugen so tief wie es geht, das Bein muß aber gestreckt bleiben.
5. Hürdenvorbereitung im Sitzen. Ein Bein ist nach vorn gestreckt, das andere Bein im rechten Winkel nach der Seite genommen. Rumpfvorbeugen, der entgegengesetzte Arm des nach vorn gestreckten Beines schwingt nach vorn.
6. Man stellt sich an die Hürde und zieht den seitwärts gehobenen Unter- und Oberschenkel über die Hürde hinweg.

### Stafetten-Übergabe.

Der 20-Meter-Übergaberaum muß immer erkenntlich sein. Der Stab wird immer rechts übernommen und wird sofort beim ersten Schritt in die linke Hand genommen. Der Läufer übergibt dann links. Der Läufer, welcher den Stab abnimmt, darf den Arm nicht so weit nach hinten oben führen, sondern den Arm dicht an die Seite des Körpers ruhig anlegen, die Hand muß richtig geöffnet sein.

Das Stafettenholz muß von unten in die geöffnete Hand geführt werden.

### Vorübungen für Wurf und Stoß.

Wurf- und Stoßübungen brauchen sehr viel Zweckgymnastik und müssen vor allem recht langsam geübt werden, bis das Ineinanderarbeiten der einzelnen Phasen richtig begriffen ist.

Eine gut ausgebildete Schulter- und Hüftmuskulatur ist die erste Bedingung für Werfer und Stoßer. Schnelle Konzentrationfähigkeit der Muskel auf einen Nervenreiz. Die Muskeln, vor allen Dingen die der Arme, dürfen nicht zu kurz und knollig sein, sondern lang, elastisch und schnell zusammenziehbar. Die Schnellkraft gibt sämtlichen Wurf- und Stoßarten erst die richtige Anfangsgeschwindigkeit, was ja bei allen Arten die Hauptsache ist. Die „Technik“, das richtige sinngemäße Ineinanderarbeiten der dazugehörigen Muskeln ist erforderlich und garantiert erst für einen guten technischen Wurf oder Stoß.

Bei allen Stoß- und Wurfarten ist es von Wichtigkeit, die rechte Körperseite nach vorn, also in Wurfrichtung zu bringen (d. h. für den Rechtsstoßer oder -werfer). Der linke Arm sowie die linke Schulter werden von vorn kräftig zurückgerissen unter gleichzeitigem Vorschieben der rechten Schulter, erst dann folgt das Vorbringen des Wurf- oder Stoßarmes. Durch energische Streckung im rechten Fuß-, Knie- und Hüftgelenk, wobei auch die Hüfte vorgebracht wird, wird die Bewegung für alle Wurf- und Stoßarten eingeleitet.

### Allgemeine Vorübungen für alle Wurf- und Stoßarten.

1. Aus dem Seitgrätschstand: Rumpfdrehen nach rechts und links, Arme schwingen pendelnd mit.

2. Liegestütz auf den Fingern, fortgesetztes Armbeugen und -strecken.
3. Aus dem Seitgrätschstand mit Hochhalte der Arme, fortgesetztes Mühschwingen der Arme vor- und rückwärts.
4. Im Seitgrätschstand, linken Arm in der Seithalte, fortgesetztes schnelles Rückschwingen des linken Armes und weites Vorbringen der rechten Hüfte und Schulter. Der Oberkörper dreht sich dabei nach links, die Füße bleiben fest stehen.
5. Abwurfstellung einnehmen (wie zum Kugelstoßen), rechtes Bein ist leicht gebeugt, schnelles Strecken im Fuß- und Kniegelenk, der Oberkörper fällt durch das schnelle Strecken nach links.

### Vorübungen zum Diskuswerfen.

1. Aus dem Seitgrätschstand mit Seithalte der Arme: Rumpfdrehen nach links und rechts mit Nachwippen der Arme. (Füße müssen fest auf dem Boden stehenbleiben, die Drehung soll aus den Hüften kommen.)
2. Aus dem Seitgrätschstand mit Seithalte der Arme: Kräftiges Rückschwingen des linken Armes, Vorbringen der rechten Schulter und Drehen des Oberkörpers links, der rechte Arm wird gestreckt in Schulterhöhe nachgezogen. Sobald die Schulter weit genug nach vorn geschoben ist, wird der gestreckte Arm mit voller Geschwindigkeit vorhoch geschwungen.
3. Aus der Grundstellung: Vorschwingen der Arme, die Handgelenke sind nach außen stark abgewinkelt und schlagen dann schnell nach innen (fortgesetzt).

### Diskuswerfen.

Folgendes ist genau zu beachten.

1. Der Diskus liegt auf der flachen, gespreizten Hand, die ersten Fingerglieder liegen am Diskusrand.
2. Der Wurfarm pendelt locker hin und her.
3. Lockeres, leichtes Drehen in den Hüften.



4. Bei der Drehung nicht springen, sondern die Beine flach über den Erdboden hinziehen.
5. Die erste halbe Drehung erfolgt auf dem linken Fußballen, die zweite halbe Drehung auf dem rechten Fußballen für Rechtswerfer.
6. Die größte Geschwindigkeit liegt in der zweiten Drehung.
7. Der Wurfarm wird bei der Drehung hinterhergezogen.
8. Schnelles Strecken im Fuß-, Knie- und Hüftgelenk, linken Arm zurückreißen, rechte Körperseite vorschieben.
9. Schnellkräftig den Wurfarm, mit der Streckung, nach vorn bringen.
10. Die Hand wird nach außen wgerecht, nach rechts abgewinkelt. Der Diskus verläßt rechtsdrehend die Hand über den Gold-, Mittel- und Zeigefinger.
11. Der Daumen drückt bis zuletzt auf den Rand des Diskusses und verhilft somit zur horizontalen Lage desselben.

#### Vorübungen zum Kugelstoßen.

1. Lockeres Beinschwingen vor- und rückwärts.
2. Springen auf einem Bein seitwärts (aber nicht zu hoch, sondern ganz flach, der Körper fällt beim Springen nach links resp. nach rechts).
3. Grundstellung, Vorschwingen der Arme, fortgesetzt Handteller nach außen drehen.
4. Im Seitgrätschstand: Schnelles Hochstoßen der Schultern links und rechts im Wechsel.
5. Vorhochstoßen der Arme, die Hand wird nach außen gedreht.
6. Kugelstoßstellung: Schnelles Strecken im Fuß- und Kniegelenk, weites Vorbringen der Hüfte (die Hüfte ist weiter nach vorn gebracht als die Schulter).
7. Übungen zur Kräftigung der Handgelenke und Finger. (Siehe Körperbildende Gymnastik, von K. Bühren, Heft Nr. 22, Vorübungen zum Kugelstoßen.)

#### Kugelstoßen.

1. Die Kugel ruht auf den Fingerwurzeln. Daumen und kleiner Finger sind seitwärts und verhüten das Herabfallen der Kugel.
2. Die Kugel liegt in der Schlüsselbeingrube.
3. Der Körper ist ganz entspannt. Nach der Kreisbewegung des Schwungbeines oder des Vor- und Rückpendelns erfolgt der flache Sprung auf dem Standbein nach der Mitte.
4. Nach dem Sprung wird der Körper, in entgegengesetzter Seite der Wurfriechung, in den Hüften abgebeugt, die Beine sind ebenfalls gebeugt.
5. Anschließend erfolgt die Streckung im Fuß-, Knie- und Hüftgelenk. Zurückreißen des linken Armes, Vorbringen der rechten Körperseite, mit Strecken des Stoßarmes und Drehen der Hand nach außen.
6. Bei der Streckung des Stoßarmes muß darauf geachtet werden, daß der Ellenbogen des Stoßarmes nicht nach seitwärts gehoben wird, sondern der Ellenbogen bleibt am Körper. Der Stoß kommt von unten heraus, der Arm wird nach oben gestreckt.
7. Die Abwicklung des sogenannten Anlaufes zum Kugelstoßen, innerhalb des Kreises von 2,13 Meter, muß auf einer geraden Linie erfolgen. Beim Üben zieht man eine Linie durch die Kreismitte, stelle sich mit dem Standbein auf die gezogene Linie, nach dem flachen Sprung muß das Standbein genau wieder auf der Linie stehen. Das Schwungbein wird dann für den Rechtsstoßer in die linke Kreishälfte aufgesetzt.

#### Vorübungen zum Speerwerfen.

1. Grundstellung, Vorschwingen der Arme, Handgelenke schütteln.
2. Zurücknehmen des rechten Armes, richtig ausstrecken, die Innenseite des Armes nach oben drehen.
3. Wie 2., den Arm nach vorn oben reißen. (Bei dem Vorreißen beugt sich der Arm, und der Ellenbogen geht voran, der Unterarm streckt sich dann nach oben.) Diese Übung muß

ganz schnell ausgeführt werden, denn davon hängt das Gelingen eines guten Wurfes ab. Der Arm darf nicht nach der Seite, sondern muß dicht am Körper vorbeigerissen werden.

### Widerstandsübungen zu Paaren.

1. Nimmt die Abwurfstellung eines Speerwerfers ein, streckt den Wurfarm gestreckt nach hinten.

2. Faßt die Hand von Nr. 1.

1. Versucht jetzt, die Hüfte, Schulter und zuletzt den Wurfarm nach vorn zu bringen.

2. Leistet Widerstand. Der Widerstand darf aber nicht zu stark ausgeführt werden, sondern er muß langsam nachgeben.

Gesonderte Übungen sind nur für die drei Hauptarten angeführt. Speer-, Diskuswerfen und Kugelstoßen. Bei anderen Wurf- und Stoßarten kommen ja die erst angeführten allgemeinen Vorübungen, sowie ein Teil von den gesonderten in Frage. Die Hauptsache ist ja, daß durch diese Übungen die Muskelgruppen gestärkt werden, und diese sind bei den Wurf- und Stoßarten fast alle die gleichen.

### Speerwerfen.

Der Anlauf sowie das Tragen des Speers ist beliebig und jedem freigestellt.

1. Der Speer liegt in der hohlen Hand und wird mit dem Zeigefinger und dem Daumen hinter der Umwicklung festgehalten, die übrigen Finger liegen lose auf der Umwicklung.

2. Der Werfer muß sich von der Abwurfplatte nach der Anlaufbahn zu einige Markierungen machen, wo er anfängt, den Speer zurückzuführen und mit dem Kreuzschritt einsetzt. Die Markierung für den Kreuzschritt muß genau festgelegt und ausprobiert werden, damit der Werfer nicht zu weit oder zu nahe an die Abwurfplatte kommt.

3. Der Kreuzschritt. Der Rechtswerfer muß mit dem linken Bein die Markierung treffen, das rechte Bein wird dann linksseitwärts vor das linke Bein gesetzt, das linke Bein macht dann sofort den nächsten Schritt nach vorn, dieser Schritt ist ziemlich groß. Der Körper dreht sich nach

rechts, die linke Körperseite sowie Arm sind vorn in Wurf- richtung. Der Werfer hat somit die Abwurfstellung erreicht.

4. Bei der Abwurfstellung ist zu beachten, daß der Werfer sich auch richtig nach der Seite gedreht, den Wurfarm richtig gestreckt und die Innenseite des Unterarmes nach oben gedreht hat.

5. Der Abwurf. Als erstes geht die rechte Hüfte, dann die rechte Schulter nach vorn. Der Wurfarm wird nachgezogen, der Arm beugt sich, der Ellenbogen ist am weitesten vorn, dann wird der Arm nach oben gestreckt. Kurz vorher, ehe der Arm vollständig gestreckt wird, verläßt der Speer die Hand.

### Vorübungen für die Sprungarten.

Die Sprungkraft bei allen Sprungarten ist fast die gleiche, nur die Vorübungen ändern sich. Vorübungen bei jeder Sprungart sind unbedingt nötig zur Lockerung, Kräftigung und zum Elastischmachen der Sprunggelenke, sowie des ganzen Körpers.

Der Hauptwert muß bei allen Sprüngen auf gute elastische Sprunggelenke gelegt werden.

Seilspringen ist unentbehrlich für alle Sprungarten, denn dieses fördert die Elastizität und Sprungkraft. Nicht allzu lange Springen, sondern schnell, mit gestreckten Beinen. Auch abwechselnd auf einem Bein springen. Das sind die besten Vorübungen.

### Vorbereitende Übungen für den Weit- und Dreisprung.

1. Weitsprung aus dem Stand.
2. Schnelles Kniebeugen und -strecken mit und ohne Widerstand.
3. Kurze Starts, 30—40 Meter.
4. Schlußsprung mit Anhoden beider Beine an die Brust.
5. Hüpfen auf einem Bein (große Sprünge).

### Weitsprung.

Weitsprungarten gibt es zwei verschiedene, den Hochsprung und den Schnepfersprung. Zu beachten ist:

1. Der Anlauf ist ein Steigerungslauf und muß für beide Arten genau festgelegt werden. Man lege sich auf die Laufbahn zwei Marken fest, und zwar die erste, wo das schnellste Tempo einsetzt, und die zweite ungefähr vier Schritte vor dem Abprungbalten, die man dann genau mit dem Abprungbein treffen muß.

2. Die letzten Schritte dürfen nicht zu groß gemacht werden. Je kleiner die Schritte sind, desto besser kann man sich für den Abprung vorbereiten und sammeln.

3. Der Abprung erfolgt mit Aufsetzen des ganzen Fußes und kräftiges Abrollen nach vorn.

4. Der Hochsprung: Nach dem Abprung werden beide Beine nacheinander gegen die Brust gehockt.

5. Der Schnepfersprung: Der Oberkörper ist anfangs gestreckt, die Unterschenkel werden nach hinten an die Oberschenkel angezogen, die Arme sind in der Hochhalte; danach erfolgt das Schnepfern, der Körper ist im Kreuz hohl.

6. Sobald sich der Springer dem Boden nähert, gehen die Arme nach unten, die Unterschenkel werden kräftig nach vorn gestreckt, in dem Moment, wo die Füße den Boden berühren, schwingen die Arme kräftig nach vorn, um das Rückfallen zu verhindern.

### Vorbereitende Übungen zum Hochsprung.

1. Schnelles Fersehheben.
2. Bein Vorhochspreizen und Vorhochschwingen der Arme nacheinander.
3. Hohes Anhocken der Beine bis an die Brust. Die Oberschenkel berühren die Brust.
4. Seit spreizen. Der Körper wird nach der entgegengesetzten Seite gebeugt.
5. Vorspreizen, Hochschwingen der etwas gebeugten Arme, halbe Drehung auf dem Standbein und Rückschwingen der Arme.
6. Schnelles Kniebeugen und Strecken mit und ohne Widerstand.

7. Schnelles Hochschwingen der Arme (die Arme etwas gebeugt).

8. Im Seitgrätschstand, Hochschwingen der Arme, dann Kumpfreisen nach links.

9. Im Seitgrätschstand, tiefes Kumpfvorbeugen, die Arme schwingen durch die gegrätschten Beine, schnelles Strecken mit Hochschwingen der Arme.

### Hochsprung.

Schere nsprung:

1. Der Anlauf ist ein Steigerungslauf und muß ausgemessen sein.

2. Der Fuß des Abprungsbeines darf nicht nach außen gedreht werden, sondern muß parallel zur Sprunglatte aufgesetzt werden.

3. Der Abprung erfolgt auf dem ganzen Fuß und wird nach vorn abgerollt.

4. Das Schwungbein wird kräftig von hinten vorhoch geschwungen, unter gleichzeitigem Hochreißen des entgegengesetzten Armes.

5. Das Sprungbein drückt kräftig ab und wird sofort gegen die Brust angehockt, desgleichen schwingt der andere Arm mit hoch.

6. Es erfolgt die Schere oder eine Drehung, des Rechtspringers nach rechts; man landet zuerst auf dem Abprungbein.

Horainesprung:

1. Der Anlauf für den Rechtspringer ist von rechts und ziemlich schräg.

2. Die Abprungstelle muß hier genau festgelegt werden.

3. Der Abprung erfolgt beim Anlauf von rechts mit dem rechten Bein.

4. Als erstes: nach dem Abprung wird der Arm, der der Latte zugedreht ist, zuerst über diese geschwungen, in diesem Moment liegt der Springer gestreckt seitlich über der Latte und dreht sich nach außen.



### Vorbereitende Übungen für Stabhochspringen.

Da ein Stabhochspringer sich kräftig nach oben schwingen und vor allen Kraft in den Armen haben muß, sind folgende Vorbereitungen notwendig:

1. Liegestütz vorlings, die Beine werden immer mehr nach vorn gebracht, dabei Armbeugen und Strecken, so daß das ganze Körpergewicht auf den Armen liegt.
2. Kumpfdrehen links und rechts, Arme schwingen pendelnd mit.
3. Mühschwinger der Arme, vor- und rückwärts.
4. Beinspreizen vorwärts.
5. Im Streckliegen, Aufrichten des gestreckten Oberkörpers.
6. Im Streckliegen, Hochheben der Beine.
7. Im Grätschstand, Kumpfoorbeugen mit Nachwippen.
8. Handstanddrücken.
9. Für den Anlauf siehe Gymnastik für den Lauf.

### Vorübungen am Reck (brusthoch) für den Stabhochsprung.

1. Unterschwingung.
2. Unterschwingung mit halber Drehung.
3. Unterschwingung über eine Schnur, welche 1 Meter vor dem Reck aufgespannt ist. Die Schnur wird immer höher gemacht, kann höher als die Reckstange sein.

### Vorübungen an Kletterstangen für den Stabhochsprung.

Anspringen an die Kletterstange in den Streckhang, rechts Kammgriff, links Ristgriff, rechte Hand oben, linke darunter, aber dicht nebeneinander. Dieses Anspringen ist für alle Übungen gleich.

1. Anspringen in den Streckhang, fünfmal Beinvorheben.
2. Anspringen in den Streckhang, fünfmal Armbeugen mit Beinvorheben.
3. Anspringen in den Streckhang, Armbeugen, Vorheben der Beine und den Körper etwas beim Armbeugen nach links drehen.
4. Anspringen in den Streckhang, Vorhochheben der Beine, die Beine berühren die Kletterstangen.

5. Anspringen in den Streckhang, Armbeugen, Vorhochheben der Beine, halbe Drehung nach links und kräftig von der Kletterstange abdrücken.
6. Wie 5., aber schneller.
7. Wie 6., aber die Übung am Klettertau.

### Vorübungen mit dem Stab.

1. Anlaufen mit dem Sprungstab. (Rechte Hand faßt Kammgriff oben, die linke Hand unten Ristgriff.)
2. Anlaufen mit Einstechen. Beim Einstechen geht der Stab durch die Seithalte zur Hochhalte, die linke Hand gleitet mit dem Einstecher des Stabes nach oben, dicht an die rechte Hand.
3. (Die Sprungstange wird von einem Genossen gehalten.) Der Springer läuft mit kurzem Anlauf auf den Sprungstab zu, springt an, nachdem Anziehen der Beine und Arme mit einer halben Drehung nach links, drückt er sich von der Stange ab.

### Der Stabhochsprung.

1. Der Anlauf muß genau ausgemessen und ziemlich schnell sein.
2. Der Linkspringer faßt den Stab mit der rechten Hand in Lattenhöhe, mit der linken Hand darunter.
3. Beim Anlauf wird der Stab für den Linkspringer an der rechten Seite getragen, die Spitze nach unten, die rechte Hand faßt oben Kammgriff, die linke darunter Ristgriff.
4. Die Absprungstelle wird folgendermaßen festgelegt: der Springer faßt mit beiden Händen in Lattenhöhe. Der Sprungstab wird in die Sprunggrube eingestochen, der Springer stellt sich mit gestreckten Armen unter den Sprungstab hin, und zwar so, daß der Sprungstab und der gestreckte Körper einen rechten Winkel bilden. Wo dann die Füße stehen, ist die Absprungstelle. Die Absprungstelle verschiebt sich aber, je höher der Springer springt.
5. Der Absprung geschieht auf dem ganzen Fuß mit Abrollen nach vorn. Das Schwungbein wird kräftig nach vorn hochgeschwungen, das Absprungbein wird nachgezogen. Beide Beine gehen nach vornoben weiter, die Arme werden gebeugt, es erfolgt eine Drehung nach links, und der Springer schiebt sich, mit dem Bauch der Latte zugedreht, über diese hinweg.

Man achte aber darauf, daß bei den Sprungarten mehr auf Technik als auf Leistung trainiert wird. Dasselbe gilt auch für Wurf- und Stoßarten. Sobald die Technik richtig erlernt ist, steigern sich die Leistungen von selbst und noch besser als sonst. Die einzelnen Sportarten sind ja ausführlich in dem Buch: Die Leichtathletik, von W. Gunst, Heft Nr. 16, beschrieben.

Massage muß in jedem Kursus gelernt werden.

(Siehe Sportmassage von R. Bü h r e n und Dr. med. P. H o l-  
z e r. Heft Nr. 3.)