

2.34

BIBLIOTHEK DER LEIBESÜBUNGEN HEFT 16



ROBINA

1915

günstig

Reer

Die
Leichtathletik

ARBEITER-TURNVERLAG A.G. LEIPZIG S3 FICHTESTR. 36

117673

K. D. F. L. N. K.

Bibliothek der Leibesübungen **Heft 16**

Die Leichtathletik

Von
Wilhelm Gunst
Berlin

Vierte umgearbeitete Auflage
von
Arno Theer



1927 **Arbeiter-Turnverlag A.-G.**

Leipzig S 3, Fichtestraße 36

00501-080

Vorwort zur dritten Auflage.

Die Schaffung eines Lehrbuches der leichtathletischen Übungen 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 Jobel folgten deshalb gern dem Rufe des Bundes-Turn- und -Sportausschusses und legen uns nun ihr Werk zur fleißigen Benützung vor. Es war keine leichte Arbeit. Insbesondere die Beschaffung der zahlreichen Originalaufnahmen war ebenso mühsam wie zeitraubend und mit mancher geküssten 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 beisammen, 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 Übungsstunden und Kurse sollen von ihm befruchtet werden. Wer Wilhelm Gunst und Paul Jobel als Leiter von Übungskursen kennengelernt hat, wird ihr gediegenes Können bewundert und ihr umfangreiches Wissen schätzen gelernt haben.

So gehe denn auch dieses Buch unseres eigenen Verlages — 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.

O. Benedig, Bundesturnwart.



A80-10300

Vorwort zur vierten Auflage.

Das von W. Gunst geschaffene Buch „Die Leichtathletik“ ist eine ausgezeichnete Quelle, aus der viele unserer Sportler ihr technisches Können geschöpft haben. Die ausführliche und verständliche Schreibweise trägt viel zur leichten Erlernung der Sportarten bei. Selbst in bürgerlichen Kreisen wurde das Lehrbuch als eines der besten auf leichtathletischem Gebiete geschätzt.

Seit dem Jahre 1921 gingen drei Auflagen unverändert als Wegweiser ins Land hinaus. Durch die Entwicklung der Leichtathletik im Bunde und dem regen sportlichen Verkehr mit den ausländischen Genossen stellte sich bald heraus, daß verschiedene Techniken einer Erneuerung unterzogen werden mußten. Selbstverständlich mußten mit der Erneuerung auch die entsprechenden Bilder durch neue ersetzt werden.

Die vierte Auflage geht neubearbeitet als ein neuer Sendbote ins Land hinaus. Für alle Funktionäre und Kursusleiter soll das Buch auch fernerhin ein Wegweiser und treuer Begleiter sein.

Möge es zur weiteren Verbreitung des schönen, gefunden, leichtathletischen Sportes dienen.

Leipzig, im Mai 1927.

A. Theer.



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 und wo man 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 Üben, bringt als Erfolg die erhöhte Arbeitsleistung, der Kraftaufwand wird ein geringerer.

Wieviel weiter wären wir mit der Entwicklung unseres Läufermaterials, wenn diese Ruhanwendung 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 versucht werden, seinen Stil zu verbessern. Ein guter Stil ist die Laufart, in der die einzelnen Bewegungen und Körperkräfte richtig und zweckmäßig angewandt werden und dadurch dem Körper die größtmögliche Leistung gegeben wird, das heißt richtig laufen. Dadurch 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 Schülinge bei der Auswahl der in Frage kommenden Läufer vor Enttäuschungen bewahrt bleiben.

Zum besseren Verständnis des Laufes mögen folgende 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).

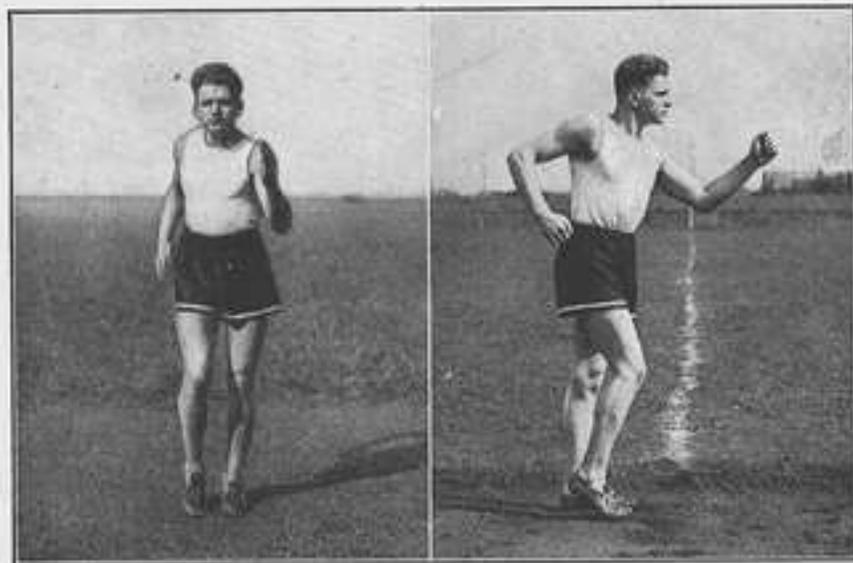
In den folgenden Abschnitten wollen wir uns mit den einzelnen Rennstrecken etwas näher befassen. Der aufmerksam beobachtende Sportleiter wird ja bald heraushaben, wo es bei diesem oder jenem seiner Schülinge noch fehlt, und ihm dann schon die entsprechende Kost zusammenstellen. Soviel aber sei hier gesagt, 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 Amerikas und auch Schwedens beste Läufer bewiesen —: kräftige und muskulöse Leute werden im Lauf die erfolgreichsten sein.

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 sportliche Grund- oder Laufstellung ist folgend: Die Füße stehen parallel zueinander und ungefähr Handbreite auseinander. In dieser Stellung

lasse man nun die Arme beugen, Ober- und Unterarm bilden einen rechten Winkel, die Hände leicht zur Faust geschlossen, und den Oberkörper in den Hüften ein wenig nach vorn geneigt. Auf 1 nun Vorschnellen des rechten Knies — nur die Fußspitze bleibt auf dem Erdboden, während die Ferse angehoben wird — und Vorschwingen des linken Armes dicht am Körper vorbei, so daß auch die linke Schulter vorgeht (Bild 1). Auf 2 zurück in die Grundstellung mit sofortigem Vorschnellen des rechten Knies und des linken Armes mit der Schulter. Diese Bewegungen lasse man



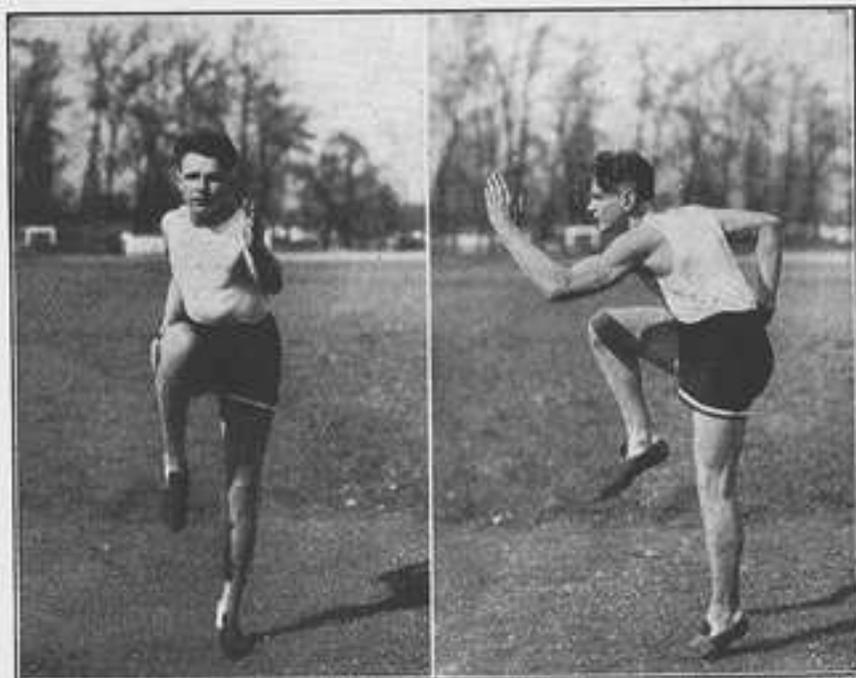
A Bild 1. B
Vorübung zum Lauf: Vorschnellen der Knie und Vorbringen der Arme und Schultern.
A von vorn, B von der Seite gesehen.

eine Weile üben und achte darauf, daß sie ohne Kraftanspannung ausgeführt werden. Knie und Ferse dürfen beim Vorschnellen nicht seitwärts von der senkrechten Linie (von der Hüfte bis zur Fußspitze abweichen; die Ellenbogen müssen dicht am Körper bleiben, die Unterarme parallel nach vorn und nicht nach der Brust hin gebracht werden (Bild 1).

Dann wird das Heben der Knie geübt. Arm- und Schulterfähigkeit bleibt die gleiche wie vorher, der Oberkörper ebenfalls nach vorn geneigt (Bild 2). Anfangs lasse man die Oberschenkel nur mäßig heben (der Unterschenkel darf nicht nach vorn pendeln. Der Fuß macht hierbei eine Auf- und Abwärtsbewegung und dadurch wird das Knie angehoben, der Fuß ist

nacht unten gedrückt), 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 Hochziehen der Knie.



A

Bild 2.

B

Vorübung zum Lauf: Nachziehen des Knies. A von vorn, B von der Seite gesehen.

Wir beginnen mit leichtem Anheben der Knie und steigern dies so, daß wir versuchen, die Knie 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 leicht und federnd sein, daß z. B. im Turnsaal eine Abteilung von 60 Mann kaum hörbar ist (Bild 3).

Es sei hier vor dem früher üblichen „Stampfen“ gewarnt. Dabei wurde nicht so sehr auf das energische Anziehen Wert gelegt, sondern auf das kräftige Abwärtsführen der Beine. Dies ergibt sich nachher während des Laufens von selbst. Zweck

der Übung soll sein, daß der Läufer daran gewöhnt wird, das Knie 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.



Bild 3. Vorübung zum Lauf: Energisches Hochziehen des Knies mit kräftiger Armarbeit. Gute Vorübung für Kurzstreckenläufer.

Werden nun diese Grundbewegungen richtig und leicht ausgeführt, so geht man dazu über, diese zusammenzufassen in der Fortbewegung von der Stelle, also zu dem eigentlichen Stilllauf. Hierzu lasse man die Abenden in einer Reihe hintereinander antreten. Anfangs werden die Knie 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 Knie höher gehoben werden. Das darf aber nicht durch Zurückbeugen des Oberkörpers erleichtert werden.

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

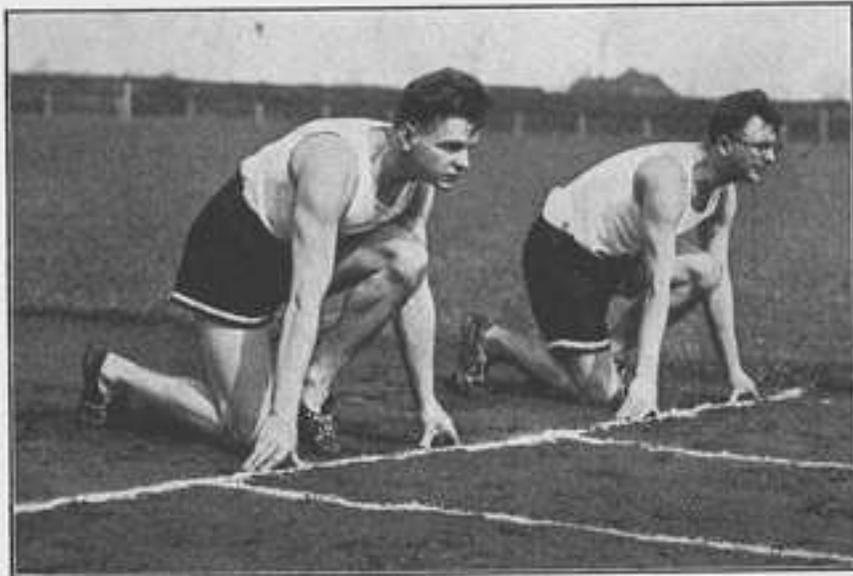


Bild 4. Start. Kommando: „Auf die Plätze!“

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 Kniehochreißen 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.

Der Start.

Sind unsere Läufer mit den Grundbedingungen des Laufens vertraut, dann wollen wir uns nun an den Ablauf, den Start, begeben. Unter gleichwertigen Läufern ist der Start von ausschlaggebender Bedeutung; er kann bereits einen Vorsprung von 1 Meter bringen. Etwa eine Fußlänge hinter der Startlinie gräbt sich der Läufer ein Startloch, daß die Zehen und der Ballen des Fußes an der schrägen Rückwand eine feste Abdruckstelle haben. Unter-schenkellänge dahinter, gräbt er sich das zweite Startloch. Die Startlöcher sind nicht hinter-, sondern nebeneinander. Das kräf-

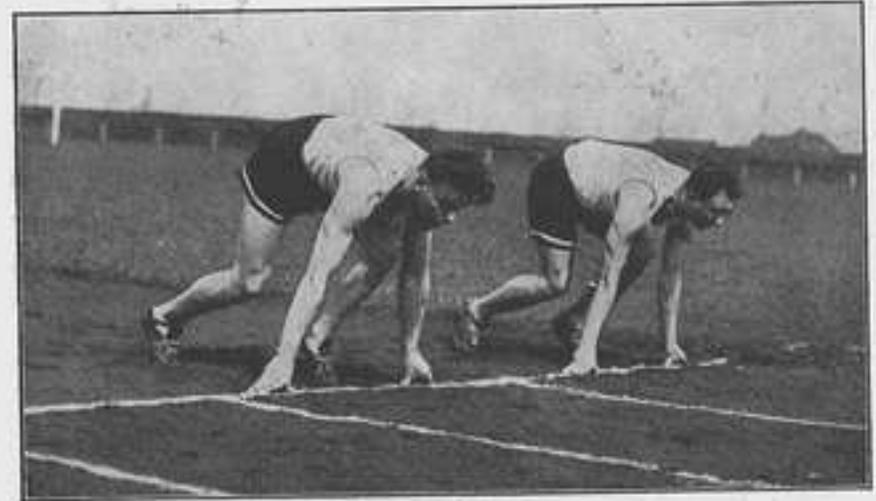


Bild 5. Start. Kommando: „Fertig!“

Die Lage ist bei beiden gut. Der hintere Fuß muß schräg im Startloch stehen, dadurch kommt das hintere Bein mehr in einen stumpfen Winkel, was sehr gute Vorteile für den Abstoß bringt.

tigste Bein ist vorn. Die Startlöcher dürfen nicht zu dicht hintereinander gemacht werden, da sonst bei „Fertig!“ das hintere Bein zu stark gebeugt wird und dies ist nicht gut. Es ist nur leicht im stumpfen Winkel gebeugt; auf diese Weise kann es schneller gestreckt werden. Blick, Knie und Füße sind nach vorn gerichtet. Die Hände stützen, schulterbreit voneinander entfernt, auf der Startlinie, die Daumen innen, die übrigen Finger außen. Das ist die Stellung bei dem Kommando „Auf die Plätze!“ (Bild 4).

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 hintere Bein darf nicht zu stark gebeugt werden, es ist ein stumpfer Winkel. Das wäre etwa im Moment des Kommandos „Fertig!“ (Bild 5). — Wie weit der Körper richtig vorgeschoben werden muß, kann man nur so ungefähr wie oben sagen, es ist mehr Gefühlssache. Beim Abstoßen treten beide Beine in Tätigkeit, aber nicht zu gleicher Zeit. Das hintere Bein beginnt zuerst, streckt sich, stößt leicht ab, schiebt somit das Körpergewicht



Bild 6. Start. Schuß. Die Haltung des Oberkörpers sowie Armarbeit ist gut.

über das vordere Bein und holt sofort zum ersten Schritt aus (Bild 6). Zu gleicher Zeit geht der entgegengesetzte Arm nach vorn und der des vorgehenden Beines nach hinten. Während das Bein zum ersten Schritt ausholt, streckt sich das vordere Bein und schiebt den Körper nach vorn. Dieser Schritt darf nicht zu lang sein, da sonst das vorgebrachte Bein wie eine Strebepfeiler entgegenwirkt und der Körper zu schnell aufgerichtet wird (Bild 7). Der Körper richtet sich allmählich auf, bis er nach etwa 8—10 Metern in der eigentlichen Laufhaltung ist.

Der Start sollte an jedem Übungstage 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—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. Nach dem Startkommando von zwei Sekunden haben die Sportler genügend Zeit, sich auf den Schuß vorzubereiten. Alles vorzeitige Konzentrieren auf den Schuß ist vergeudete Nervenarbeit und führt meist zu Fehlstarts.



Bild 7. Start. Schuß. Einen Augenblick später wie Bild 6. Das hintere Bein ist vorgebracht zum ersten Schritt. Die Streckung des vorderen, des abstoßenden Beines, ist bei beiden gut.

Noch ein Wort für den Starter. Er hat sich besonders an das 2-Sekunden-Startkommando zu halten. Damit das Kommando auch immer gleichmäßig wird, zählt er nach dem Kommando „Fertig!“ (leise für sich) einundzwanzig, zweiundzwanzig und dann erfolgt der Schuß. Auf diese Weise wird das Kommando auch gleichmäßig und es sind auch zwei Sekunden zwischen „Fertig!“ und dem Schuß. Der Starter muß etwa 5 Meter hinter den Läufern stehen, um diese beobachten zu können. Sobald der Starter merkt, daß einer von den Startenden sich schon vor dem Abfeuern des Schusses bewegt, und er ganz genau weiß, der Betreffende kann sich tatsächlich nicht mehr halten, dann soll er gar nicht erst den Schuß abfeuern, sondern nimmt sofort den betreffenden Start zurück. Das Startkommando wird wiederholt.

Vorbereitende Übungen für den Start.

1. Schnelles Kniebeugen, Beine stehen hintereinander.
2. Mit Aufstützen auf einen Tisch oder sonst etwas, das linke Bein ist gestreckt zurückgenommen, schnelles Vorreißen des linken 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 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 ersten Abschnitt über die Wirkung der Kräfte gesagt ist. Dem entspricht ja auch schon der tiefe Start; 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 8). 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.

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

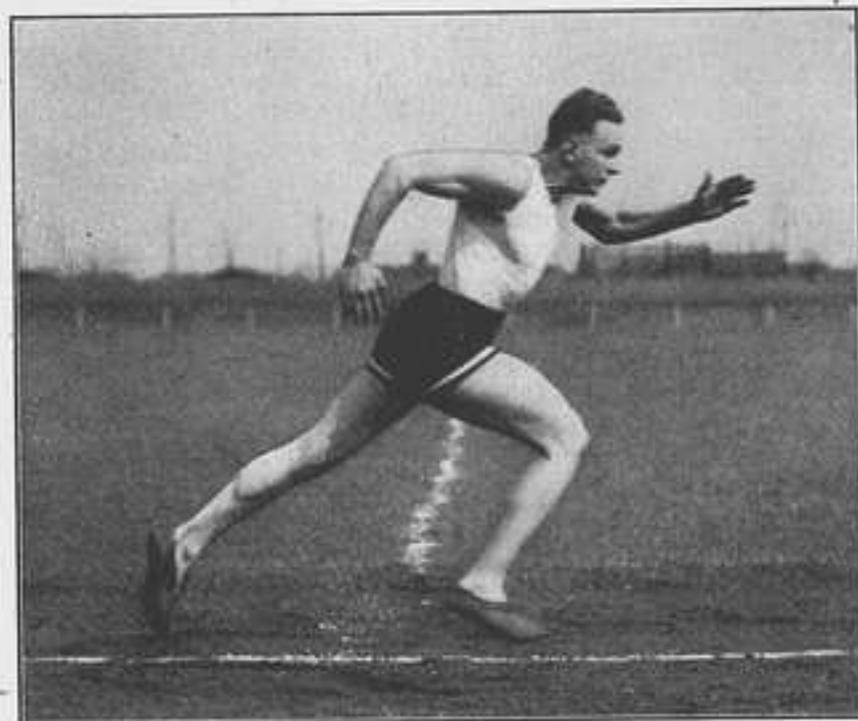


Bild 8. Kurzstreckenstil.
Abstoßendes Bein und Oberkörper müssen eine schräge Linie bilden.

wird dies durch entsprechende Tätigkeit der Schultern und Arme. Die Schultern arbeiten kräftig mit, beim Vorschwingen der Arme werden die Schultern nach vorn gedreht. Die Drehung erfolgt in den Hüften. Die Arme schwingen dicht am Körper kräftig von hinten nach vorn bis Brusthöhe. 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. Stößt also das linke Bein vom Erdboden ab, so muß mithin der linke Arm vorn sein, das rechte Bein ist hoch angezogen, der rechte Arm rückwärts geschwungen.

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 aus-
 holen; 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 Knie 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 notwendigsten Bewegungsvorgänge geistig richtig verarbeitet, dann wird auch die praktische Ausführung eine leichte sein.

Der Kurzstreckenlauf erfordert vor allem einen langen, ergiebigen, raumgreifenden Schritt. Dieser darf nun nicht auf unnatürliche Weise erzielt werden, indem vielleicht der Unterschenkel zu weit nach vorn geschwungen wird. Sondern nur durch die entsprechende Zweckgymnastik und Schulung. Denn dadurch werden die in Funktion tretenden Muskeln gedehnt. Läufer mit vollkommen gedehnten Muskeln können ohne Überanstrengung einen langen Schritt erreichen.

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 Hauptsache die Bein- und Lendenmuskelgruppen — und dieses kann in der Hauptsache nur durch die Zweckgymnastik geschehen.

a) Allgemeine Gymnastik für den Lauf.

1. Schlupfhüpfen am Ort mit gestreckten Beinen.
2. Hüpfen am Ort auf einem Bein.
3. Vorschwingen der Arme. Fortgesetztes Vorspreizen links und rechts im Wechsel. Die Fußspitze berührt die Hand.
4. Schwunghaftes Anhocken eines Beines, das Knie schlägt gegen die Brust.

5. Weite Ausfallstellung vorwärts. Fortgesetztes schnelles Wechsel-springen mit entgegengesetzter Armarbeit.
6. Schnelles Rumpfbeugen und -strecken.
7. Rumpfdrehen links und rechts, die Arme schwingen mit.
8. Rumpfvorbeugen mit Seitenschwingen der Arme, fortgesetztes Rumpfdrehen links u. rechts, die Arme schwingen pendelnd mit.
9. Fortgesetztes Mühl-schwingen der Arme vorwärts, dann rückwärts, Lockerung des Schultergelenkes mit Kräftigung der Gelenkbänder.

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

b) Übungen für die Beinstreckmuskeln.

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

c) Übungen für die Beugemuskeln.

1. Bein gestreckt Rückspreizen, dann Anziehen des Unterschenkels.
2. Vorschwingen des linken Beines, dann kräftiges Zurückschwingen. Der Wert liegt in dem kräftigen Zurückschwingen.
3. Liegestütz vorlings mit Rückspreizen des linken und rechten Beines im Wechsel.
4. In der Bauchlage. Anziehen des Unterschenkels zum Oberschenkel.
5. Niederknien auf einem Bein, das andere wird gestreckt vorgebracht und bleibt durchgedrückt. Die Zehen werden nach den Schienensbeinen 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.
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. Niederknien auf einem Bein. Das andere ist gestreckt zurückgenommen. Rumpfrückbeugen, das Bein bleibt durchgedrückt.



A Bild B
Ziellaufen. A springt durchs Ziel, dies ist nicht vorteilhaft; B zeigt das richtige Ziellaufen, die Brust ist gut vorgebracht.

Zielbandlaufen.

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 ein bis zwei Schritte zum Band zu machen hat, unter Ausbietung der äußersten Kraft seine Brust nach vorwärts wirft. 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. 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 (Bild 9).

Die zuletzt angeführte Art von Ziellaufen ist doch die vorteilhafteste. Beide Arme schwingen im letzten Moment nach hinten und drücken auf diese Art die Brust weit nach vorn, so daß das Zielband mit der Mitte der Brust getroffen wird.

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 Störung 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 angespannt 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.

Um den Anfängern einen Anreiz zu geben, lasse man sie nach einigem Üben des Schenkelanziehens auf der Stelle und bei Fortbewegung in der Steigerung bis 60 Meter — alle Läufer aber auf gleicher Höhe — wiederum von der Mallinie 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 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, im entscheidenden Moment, nicht mehr die Kraft hat, die Geschwindigkeit noch zu steigern. Nur durch Übung wird der Körper kräftig und ausdauernd.

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 Abständen, 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 langsamerem 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—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. Vorteilhaft 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 schiekt. 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 Mittelfstreckenlauf 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 durchzuführen. Das beweisen am besten die Durchschnittszeiten für 100 Meter beim 800-Meter-Lauf; es sind dies immerhin 16 Sekunden. Und um das zu erreichen, dazu gehört unbedingt neben Kraft auch hoch Schnelligkeit, um so mehr, da besonders der letzte Teil der Strecke mit größter Geschwindigkeit zurückgelegt wird. Ein 800-Meter-Läufer muß immerhin, wenn er tatsächlich gute Zeiten erzielen will, die 100-Meter-Strecke im Einzellauf unter 12 Sekunden zurücklegen.

Beim Mittelfstreckenlauf 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. Der Oberschenkel wird nicht so kräftig hoch angezogen — er kommt über den stumpfen Winkel zum Oberkörper nicht hinaus, während der Unterschenkel nach vorn greift. Der Läufer wird schon selbst nicht die Oberschenkel zu stark anziehen, weil es unmöglich ist, so die Strecke durchzuhalten. Der Schritt richtet sich nach der Körperbeschaffenheit eines jeden Läufers, je raumgreifender der Schritt, um so besser. Der Fuß setzt mit der Hacke elastisch auf und rollt nach vorn ab. Die rechtwinklig gebeugten Arme schwingen noch ziemlich stark mit, je kräftiger die Armarbeit je länger der Schritt (Bild 10). Gut gelockerte Hüften sorgen für gute Schulterarbeit und erleichtern den Schritt. Die Armbewegung geht etwas nach außen, d. h. die Ellbogen werden etwas vom Körper abgedrückt, dadurch wird die Brust freier und ermöglicht ein besseres Atmen. Die Atmung ist eine tiefe, gleichmäßige. Auf die Ausatmung muß mehr Wert gelegt werden als auf die

Einatmung. Bis zum Endkampf muß das Tempo und ein gleichmäßiger Schritt durchgehalten werden. Ein gut durchtrainierter Mittelstreckler vergrößert die Schritte und verstärkt die Armarbeit in den letzten 100 Metern. Auf diese Weise werden auch immer diese Läufe gewonnen. Der natürlich lange Schritt, der sehr viele Vorteile hat, kann nur durch Zweckgymnastik erzielt werden.

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

Steigerungsläufe sind für den Mittelstreckenläufer notwendig. Dabei darf aber nicht übersehen werden, daß energisch durchgeführte Läufe über die kurze Strecke (200 bis 400 Meter) auch für ihn in Frage kommen, denn die Schnelligkeit braucht er im Endspurt. Ausdauer verschafft er sich durch längere Läufe (bis 3000 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. Das Tempo ist besonders bei der 800-Meter-Strecke schon anfangs ein beträchtliches, das durch mehrere kurze Spurts noch erhöht wird. Ausichtsreiche 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 Fersen 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, ihn so zu veranlassen, ihm zu folgen, um ihn müde zu machen.



A

B

C

Bild 10. Mittelstreckenlauf.

A zeigt sehr schön das Strecken des abstoßenden Beines; B hat den Körper gut vorgeschoben, die Arbeit der Hüften, Schultern und Arme ist gut; C zeigt das stützige Aussehen und Abrollen nach vorn.

Aus diesen drei Beispielen ergibt sich für den Sportleiter auch das Thema für die Übungstage. 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 Benutzung 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 Übungstagen wird er von hier aus kräftig zutreten und seinen Läufer veranlassen, zu spurten. Das heißt nun nicht, daß der Läufer sogleich die Oberknie 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 Übungstages vornehmen sollte.

Der Lauf über die langen Strecken.

Dieser Lauf 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 den Körperverhältnissen angemessen und es muß versucht werden, denselben durch Zweckgymnastik ebenfalls soweit wie möglich zu verlängern. Je länger und raumgreifend der Schritt auf natürliche Weise erreicht wird, desto besser ist es für den betreffenden Läufer. Die Neigung des Oberkörpers nach vorn ist nur gering, die Armarbeit eine leichte. Lockere Hüften und Vorbringen der Schultern ist unbedingt notwendig. Die Arme werden dadurch nach vorn gebracht, der Unterarm schwingt dabei vor den Leib. 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 (Bilder 11—13).

Für die Übung 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 Übungstage gelaufen werden. Allerdings muß sich dies nach dem Kräftezustand des Läufers richten. Die Übungstrecke sei aber immer 1000 Meter

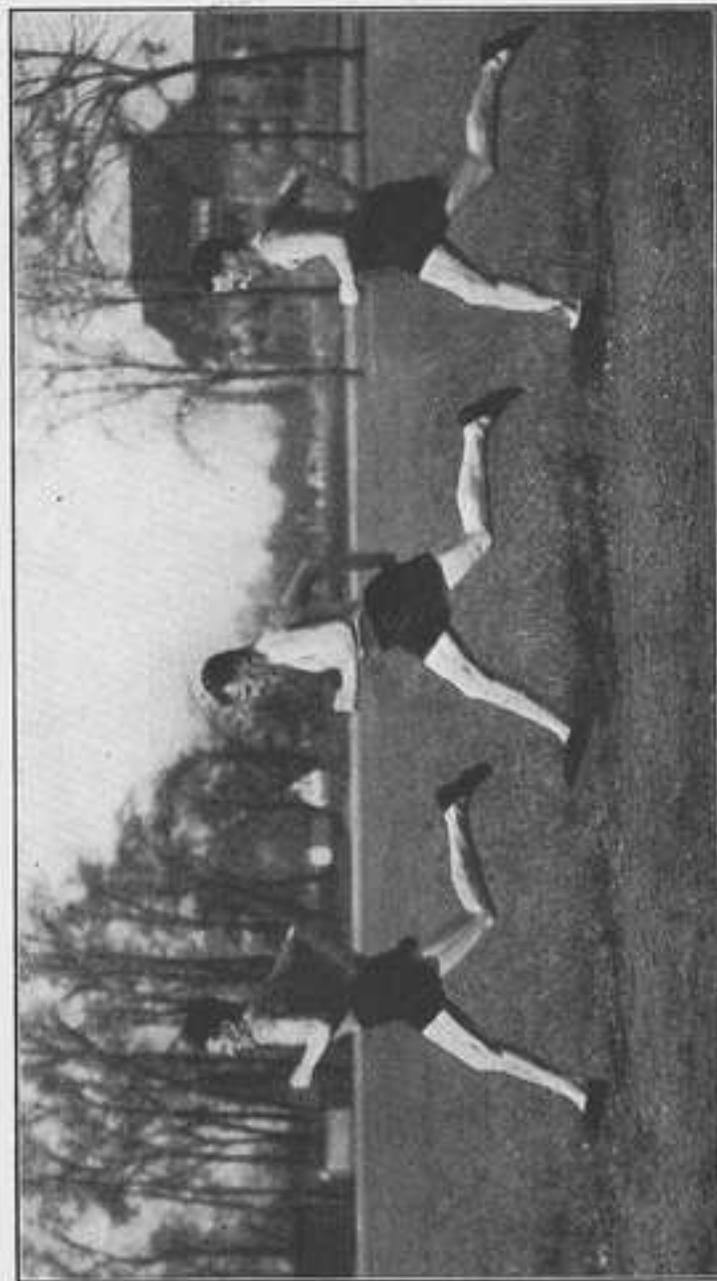


Bild 11. Langstreckenlauf.

Die Haltung sowie das Aussehen des Fußes ist bei allen gut. Gute Armarbeit verhilft zu einem großen, langen Schritt, so wie er für Langstreckenläufer gebraucht wird.



A

B

C

Bild 12. Langstreckenlauf.

Die Hande ist aufgesetzt, der Fuß rollt nach vorn ab. B und C haben den Unterarm des hinteren Beins etwas zu hoch gehoben.



Bild 13. Langstreckenlauf.

Der Fuß rollt weiter nach vorn ab. Das hintere Bein ist schon im Strecken begriffen, den Körper nach vorn zu schieben.

mehr Wert muß auf das Aus- als Einatmen gelegt werden. Die Atmung ist verschieden. Sie richtet sich nach der Lungenbeschaffenheit des Läufers. Nach einer gewissen Zeit macht sich eine Atemnot bemerkbar (toter Punkt). Durch verlangsamen des Tempos wird diese Atemnot (toter Punkt) überstanden. Das Einsetzen der Atemnot, oder auch zweiter Atem genannt, ist verschieden. Nach Einsetzen des zweiten Atems wird das Tempo wie vorher, und der Läufer hat keine Atembeschwerden mehr. Als Fußbekleidung verwendet man Rennschuhe mit kurzem Dornen und einem nicht zu dicken Absatzstück.

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 Üben schwer mit dem Rade begleiten können, so daß der Läufer meist allein mit anderen Genossen üben muß. Scharfe Selbstbeobachtung ist dabei notwendig. Als Übungstrecke wähle man zunächst ein mehr flaches Gelände und gehe dann allmählich zu schwererem über. Die Übungstrecke 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 Üben — auch an kalten Tagen — ist erforderlich, um den Läufer in Form zu erhalten. Nagelschuhe mit kleinen Dornen und Absatzfleck 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 Halbmarathonlauf, 25000 Meter.

Bisher war die längste Wettkampfstrecke in unserem Bund 10 000 Meter. Die erste Arbeiter-Olympiade brachte für die Langstreckler noch eine Erweiterung der Lauffstrecken und zwar den Halbmarathonlauf 25 000 Meter. Da dieser Halbmarathonlauf in Finnland sehr viel gelaufen wird, beantragten die Finnen denselben zur ersten Arbeiter-Olympiade 1925, und somit war die Strecke von 25 000 Meter im internationalen Programm aufgenommen. Unseren Langstrecklern war für längere Strecken die Tür geöffnet. Bei der Veröffentlichung des Olympiade-Programms gab es viele verdächtige Gesichter. Von einigen Sportlern und Sportanhängern wurde die Strecke als zu lang empfunden. Sportsegner behaupteten, daß das Laufen über solche lange Strecken nichts mehr mit Leibesübungen gemein hätte. Aber die Sache war gar nicht so schlimm, wie man vorher dachte. Zu den Ausscheidungen zur Olympiade wurde der 25 000-Meter-Lauf in vielen Bezirken durchgeführt. In Dresden am 20. und 21. Juni zu den Bundesausscheidungen traten 14 Genossen die lange Reise an, 13 kamen wohlbehalten an, nur einer hatte aufgegeben. Der Genosse Grubne, Leipzig, erreichte als erster in der guten Zeit von 28

1:34:9 Std. das Ziel. In kurzen Abständen folgten die anderen Genossen. Zur Olympiade starteten fünf Deutsche, konnten aber gegen die Finnen nichts bestellen, aber trotzdem liefen sie eine gute Zeit. Der 1. Finne benötigte 1:24:37, der erste Deutsche, welcher den sechsten Platz belegte, brauchte 1:30:56,4 Std., auch die anderen deutschen Genossen passierten in einer kurzen Zeit und wohlbehalten das Ziel.



Bild 14. Der Halbmarathonlauf.
Drei finnische Sportgenossen auf der Strecke des Halbmarathonlaufes.
(Frankfurter Olympiade 1925.)

Der Halbmarathonlauf stellte große Ausdauer und Zähigkeit an die Läufer. Es sollten nur solche Genossen diese lange Strecke laufen, die tatsächlich gesunde innere Organe wie Herz, Lunge und Magen haben und ein sportliches einwandfreies Leben führen, wie es einem Sportler gebührt.

Der Lauffstil und alles andere ist wie es der 10-Kilometer-Lauf beschreibt, nur muß der Läufer mit seinen Kräften noch besser sparen.

Die 25-Kilometer-Strecke darf von Läufern allerhöchstens dreimal im Jahre in der Leichtathletik Saison gelaufen werden. Im

Training läuft man ganz selten die ganze Strecke, immer nur 10, 15, 20 Kilometer, aber sonst nicht mehr. Der Kräfteverbrauch sowie die Gewichtabnahme bei einem 25-Kilometer-Lauf ist im Wettkampf zu enorm.

Der Hürdenlauf.

Der Hürdenlauf gehört zu den schönsten Sportarten, die wir haben. Leider sind es nur wenige Genossen, die diese Sportart üben. Er ist auch schwer zu erlernen und verlangt in erster Linie geistiges Verarbeiten des Stoffes. Nur fleißiges Üben 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 9,14 Meter auf einer 110 Meter langen Bahn aufgestellt sind; die erste Hürde steht 13,72 Meter von der Malinie entfernt, die letzte 14,02 Meter vom Ziel.

Beim Hürdenlauf muß der Läufer sich den Bedingungen anpassen, die durch die aufgestellten Hürden gegeben sind. 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. Setzt ein Läufer über eine Hürde, so wird er etwa 1,30—1,50 Meter hinter derselben landen, und bei der nächsten wird er nahezu wieder 2,20 Meter vor derselben abspringen. Es kommen also ungefähr 3,50 Meter von den 9,14 Metern in Abzug. Die übrigen 5,64 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 Schrittweite über die 20 Meter nach dem Start, so wird man für jeden Schritt über zwei Meter feststellen. Der Absprung erfolgt an allen Hürden, da zwischen jeder Hürde die Schrittweite die gleiche ist, immer auf dem gleichen Fuß.

Die Hauptschwierigkeit liegt im schnellen Überspringen, oder noch besser gesagt, im Überspringen der Hürde. Je weiter vor der Hürde abgesprungen wird, desto flacher und vorteilhafter wird der Sprung. Das Schwungbein wird ziemlich gestreckt nach vorn geschwungen. Der Arm des Absprungbeines geht nach vorn und der des Schwungbeines nach hinten und unterstützt somit das starke Vorbeugen des Oberkörpers, so daß die Brust das Knie berührt. Die Armbewegung bleibt aber nicht so, mit dem weiteren Nähern der Hürde, schwingen beide Arme nach der Seite.

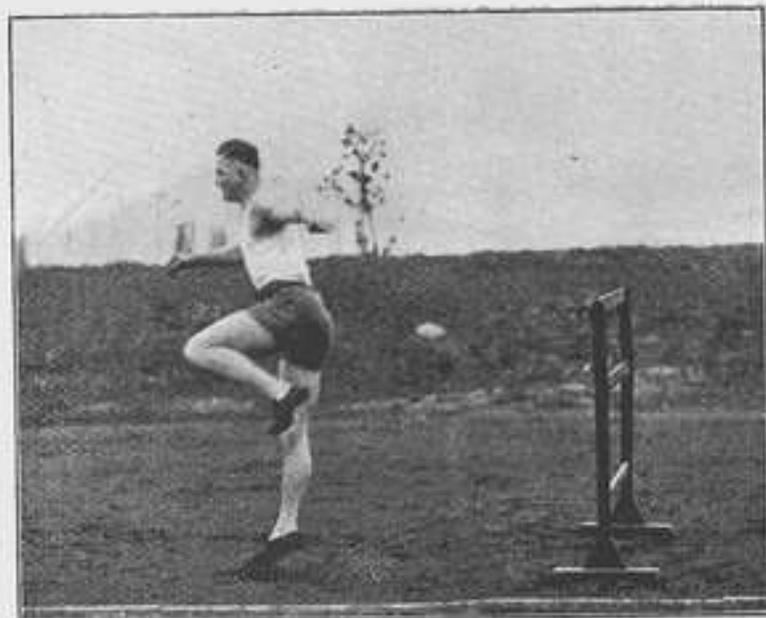


Bild f: Das Schwungbein ist aufgesetzt, das Absprungbein wird vorgebracht und holt somit zum ersten Schritt aus, der Arm des aufgesetzten Schwungbeines ist schon nach vorn und der entgegengesetzte Arm zurückgenommen.

Bild 16: Der Hürdenlauf.



e

Bild e: Der Läufer hat die Hürde passiert, das Schwungbein senkt sich und trifft ungefähr 1,30 Meter hinter der Hürde auf.



d

Bild d: Die Arme sind zur Seitenhalte geschwungen, um das Gleichgewicht zu halten, das Absprungbein ist energisch nachgezogen, der Ober- und Unterschenkel liegen wagerecht über der Hürde, die innere Fußfelle flacht sich über diese hinweg.



c

Bild c: Der Fuß des Schwungbeines hat die Hürde erreicht, das Absprungbein wird nachgezogen.



b

Bild b: Der Läufer springt 2,30 Meter vor der Hürde ab. Das Schwungbein ist gut vorgebracht, Armarbeit sowie Körperhaltung ist gut.



a

Bild a: Das Absprungbein ist gut gestreckt, das Schwungbein wird nach vorn geschwungen und streckt sich.

Jede unnütze Drehung des Körpers bedeutet Zeitverlust. Das Absprungbein wird ruckhaft und schnell nachgezogen. Der Oberschenkel bildet hierbei auf zwei Arten einen rechten Winkel: 1. das Schwungbein mit dem Oberschenkel des Sprungbeines; 2. der Oberschenkel des Sprungbeines mit der Hüfte. Auf letzteres kommt es ganz besonders an. Der Oberschenkel des Absprungbeines wird wagerecht in Laufrichtung nachgezogen. Die Innenseite des Knie-



Bild 15. Der Hürdenlauf. Ein gut ausgeführter Hürdensprung.

und Fußgelenkes sind der Hürde zugekehrt und streichen flach darüber hinweg. Ist das Absprungbein über der Hürde, sind die Arme in Seithalte, um das Gleichgewicht zu halten. Der Körper richtet sich auf, das Schwungbein senkt sich, trifft ungefähr zwischen 130—150 Meter auf. Beim Senken wird das Absprungbein mehr nach vorn gebracht und holt zum ersten Schritt aus.

Vorbereitende Übungen für den Hürdenlauf.

1. Hohes Vorspreizen links und rechts im Wechsel mit Vorhochschwingen der Arme.

2. Seitspreißen links und rechts, Spreiz- und Standbein müssen einen rechten Winkel bilden.
3. Dehnübung: Ein Bein wird auf einen Stuhl, Tisch oder Barriere gelegt, Arme zur Hochhalte, dann Rumpfvorbeugen, die Brust berührt das Knie, beide Beine müssen gestreckt bleiben.
4. Grundstellung, tiefes Rumpfvorbeugen, Brust berührt die Knie.
5. Hürdenlauffähig am Boden, Rumpfsseitbeugen nach Sprungbeinseite.
6. Wertvoll sind noch sämtliche Rumpfübungen, denn diese sorgen für Lockerung der Hüfte, was ja die Hauptsache des Hürdenläufers ist.
7. Eine Vorübung zur richtigen Haltung über die Hürde ist folgende: 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. Sitzt 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.
8. Um das Absprungbein richtig über die Hürde zu heben, sei noch eine andere Übung 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 13,72 Meter von der Startlinie entfernt auf. Man benutzt den tiefen Start und benötigt bis zur ersten Hürde acht Schritte. Beim Starten ist das Absprungbein vorn. Ist die Arbeit über diese Hürde sowie die Schrittzahl des Anlaufs gut, so stelle man die zweite 9,14 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. Je mehr das Bein gebeugt ist, um so höher muß der Sprung ausgeführt werden, da ja der Fuß über die Hürde gebracht werden muß.

Aber die ganze Strecke laufe man an den Übungstagen ein- oder zweimal, aber dann auch so, als gelte es um den Sieg im Wettkampf. Flachläufe über 150 bis 200 Meter sorgen für die Ausdauer. Um die Schnelligkeit zu erlernen, laufe man des öfteren über die niedrige Hürde.

Große, langschenkelige Leute werden beim Hürdenlauf gut abschneiden.

Die besten Hürden sind verstellbare, welche man zentimeterweise höher stellen kann. Für die Lernenden ist dies besser. Der Unterschied von 91 auf 106 Zentimeter ist doch zu groß. Der Oberteil der Hürde muß immer festgestellt werden, damit sich der Teil beim Berühren der Hürde nicht dreht. Dreht sich der obere Teil der Hürde, dann ist die Gefahr vorhanden, daß man mit dem Absprungbein in diesem hängen bleibt und man dabei zu Schaden kommen kann. Ist aber der obere Teil der Hürde festgestellt, dann fällt bei dem Berühren dieselbe um und der Läufer läuft ungehindert weiter.

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 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 mal 100-Meter-Stafetten-Mannschaft vier Läufer (jeder der Läufer hat 100 Meter zu durchlaufen), bei einer 10 mal 100-Meter-Stafette sind es zehn Läufer mit je 100 Metern, bei einer 3 mal 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 ausgefahren 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 6:40 Minuten 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 Innenkante zu gewinnen.

Lehsten 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 im Lauf bei 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 Falllassen 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 und den Wechsel bei Stafetten auf fortlaufender Bahn. Die Pendel- oder Gassenstafette ist wohl jetzt selten.

Jede Mannschaft hat auch bei der Pendel- oder Gassenstafette ihre eigene Bahn. 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 kurz vor der Mallinie den Stab weit vorstreckt.

Der Ablaufende steht hierbei etwa drei bis fünf Schritt von der Mallinie entfernt. Ist der ankommende Läufer in der Bahn noch etwa drei Schritt von der Mallinie entfernt, so läuft er an, um möglichst nahe an der Mallinie den Stab zu übernehmen.

Unmittelbar an der Mallinie 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.

Man kann bald sagen, daß der Stafettenlauf in der Gasse noch mehr Übung und ein größeres Sichverstehen 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. 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 bis 6 Meter entfernt ist. Die Stellung des ablaufenden Läufers gleicht einer stehenden Startstellung. Der Läufer steht in gebeugter Schrittstellung, die Füße zeigen beide nach vorn, der Oberkörper ist noch vorgebeugt, die Arme sind locker gebeugt nach links geschwungen, der Blick ist nach rechts hinten auf die gelegte Ablaufmarke gerichtet. Sobald der ankommende Läufer die Marke berührt, zieht der in Startstellung stehende los. Das hintere Bein geht sofort nach vorn, der linke Arm schwingt nach vorn, der rechte zurück und läuft mit vollkommener Armarbeit los. Erst in dem Moment, wo er merkt, daß er von seinem Hintermann eingeholt wird, schwingt er den Arm nach hinten. Das Sicherste ist, wenn die Hand des zurückgeschwungenen Armes an die Körperseite angelegt wird. Wie weit der Ablaufende den Ankommenden heranlaufen läßt, richtet sich nach der Geschwindigkeit und Kraft des ankommenden Läufers. Hier das Richtige zu treffen, ist Sache andauernden Übens. 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. Hat der ankommende Läufer den Ablaufenden nahezu eingeholt, so wirft er seinen Körper gewaltig nach vorn, um den Raum, der ihn 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 Letztes 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 Sichverstehen der Läufer.

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 "Hacken" 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. Dieser schwingt den rechten Arm mit dem Stabe sofort nach vorn, wo gleichfalls der linke Arm ist und nimmt den Stab sofort in die linke Hand, so daß er das



Bild 17. Stabwechsel beim Stafettenlauf in fortlaufender Richtung. Der ablaufende Läufer hat seinen den Stab erfaßt, der linke Arm ist im Begriff, nach vorn zu gehen, um sofort den Stab von der rechten Hand zu übernehmen. Es erfolgt sogleich die Übernahme des Stabes in die linke Hand.

untere Ende faßt, gibt dann wieder an die rechte Hand des nächsten Läufers ab und so fort (Bild 17). Die allerbeste Stabübergabe ist diese, wo der Läufer den Stafettenstab während dem Lauf nicht wechselt. Der Startende faßt den Stab mit der linken Hand am unteren Ende und gibt dem folgenden Läufer in die rechte Hand so ab, daß dieser den Stab am unteren Ende erfassen kann. Dieser gibt den Stab mit der rechten Hand dem nächsten Läufer in die linke Hand und dieser dem nächsten mit der linken wieder in die rechte Hand und so fort. Dies ist die vorteilhafteste Stabübergabe, kommt natürlich nur für eine Mannschaft in Frage,

wo immer die gleichen Läufer zusammenlaufen. Der Stab soll mindestens 30 Zentimeter lang sein bei etwa drei Zentimeter Durchmesser, um dem den Stab abnehmenden Läufer ein besseres Zugreifen zu ermöglichen.

Bei den Stafettenübergaben in fortlaufender Richtung werden besonders von Anfängern sehr viele Fehler gemacht. Auf Sportfesten, wo Stafetten öfters von Leuten gelaufen werden, die noch nie die Übergabe geübt haben, bekommt man oftmals interessante Übergaben zu sehen. Anstatt die Armarbeit in den letzten 10 Metern zu verstärken, um auf diese Weise die Schnelligkeit aufs äußerste zu steigern, machen die Genossen gerade das Gegenteil. Sobald sie die erste Marke des Übergaberaumes erreicht haben, strecken sie den Arm mit dem Stab nach vorn und laufen so, mit unvollkommener Armarbeit, hinter dem Ablösenden her. Es ist klar, daß auf diese Weise die Laufgeschwindigkeit sich kolossal verringert. Er wird seinen Ablöser niemals bis an die Grenze des Übergaberaumes erreichen, sobald dieser in ein ziemlich schnelles Tempo übergeht. Die Folge ist, der Abläufende muß, um nicht die Wechselmarke zu überschreiten, kurz zuvor stoppen, um den Stafettenstab zu erhalten. Ähnliche Fehler sieht man natürlich auch von den ablaufenden Läufern. Oftmals laufen sie zu zeitig oder zu spät ab, sehen sich während des Anlaufens noch um, und dabei vergessen sie das schnelle Anlaufen, im Augenblick ist der ankommende Läufer da, die Folge, eine Stockung tritt ein, die Zeitverlust verursacht. Die eingebüßten 2 bis 4 Meter sind oft schwer herauszuholen, manche Mannschaft ist auf diese Weise schon um den Sieg gekommen.

Eine Schwierigkeit bei den Stafettenläufen auf der Rundbahn bilden die Kurven. Beim Einbiegen in die Kurve wird der Körper nach innen geneigt und der Schritt etwas verkürzt. Das innere Bein, 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.

Übt 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 Abläufende 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 Üben 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.

Das Gehen.

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 Übung in unserer Wettkampfordnung aufgenommen.

Man unterscheidet nun zwei Arten des sportlichen Gehens:

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

Das Kurzstreckengehen findet statt auf einer Strecke bis zu 2000 Meter. Das Langstreckengehen aber bis zu 5000 Meter auf der Bahn und über 5000—25 000 Meter auf den Straßen. Die Vorschriften für das sportliche Gehen lauten: Die Ferse des einen Fußes muß den Erdboden 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 Hacke des jeweils rückwärtigen Fußes. Die Arme werden im Ellenbogengelenk rechtwinklig gebeugt. Die Haltung der Hände ist individuell. Viele 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



Bild 18. Straßengehen.

Die Streckung des nach vorn gehenden Beines ist gut, ebenso das Aufsetzen der Ferse. Die Hüftarbeit ist bei dem zweiten Geher besser als wie die des ersten.

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 Gehrtechnik 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 ausschreitenden Beines nach außen schwenkt (siehe Bild 18). Durch diese Bewegungen der Hüften entstehen dann gegenüberstehende 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 Aufsetzen 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 Füße 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 ernstesten 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 Ankommende an der Startlinie angelangt ist, langsam in Bewegung und übernimmt den Stab in gleicher Geschwindigkeit wie der Ankommende. 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 Gehers 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 Kostianen die 3000-Meter-Strecke in 13:52,2 Minuten zurück.





II. Teil.

Die Sprungübungen.

Der Hochsprung mit Anlauf.

Man kann wohl mit Bestimmtheit behaupten, daß das Hochspringen mit und ohne Anlauf einen ganz gehörigen 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 durchgesetzt werden, ohne auch nur einen Sprung nach der alten Methode auszuführen, um noch einmal zu versuchen, ob man auch noch die frühere Leistung erreicht. Die beste Zeit zum Umlernen ist der Spätherbst und der Winter. Vor allem soll ein Anfänger oder Jüngling 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 zuzuführen 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 Weintechnik, 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, sinngemäßes Zusammenarbeiten sämtlicher Körperteile nach einer Richtung hin. Gesprungen wird vom flachen Erdboden und über eine Dreieckslatte. Es gelten nicht die auf den Ständern angegebenen Zahlen als Bestleistungen, sondern die beste erreichte Leistung wird von

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

Es ist nicht immer möglich, daß man bei größeren Höhen seinen ganzen Körper nach und nach über die niedrigste Stelle der Latte schieben kann. Wohl hat ein jeder Springer das Bestreben, da hinüberzukommen, wo die Latte am meisten durchhängt. Dieses ist in der Mitte der Fall, und zwar auf einer Länge von 40 bis 50 Zentimeter. Das nachgezogene oder geschwungene Schwungbein 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 Schnepfersprung;
2. den Kehrsprung;
3. den schottischen Sprung;
4. den amerikanischen oder Scherensprung;
5. den amerikanischen Wende- oder Horine-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 linksbeintige Springer zutreffend, die rechtsbeintigen müssen sich dieselben umformen.

Bei allen Sprüngen ist Hauptbedingung, das Spreizbein aus der Richtung des Anlaufs herauszuspreizen. Dieses ist unstreifbar 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 unbedingt nötig, den Anlauf sorgfältig auszumessen und auszuprobieren, damit man auch immer mit dem richtigen Fuß den richtigen Fleck des Absprunges trifft. Wie weit dieser von der Latte entfernt sein soll, kann nicht ohne weiteres gesagt werden. Das ist individuell und muß sich jeder selbst ausfindig machen. Erst dann, wenn der Anlauf sicher ist, erlangt man die nötige Ruhe und Sammlung, um seine ganze Energie in den Sprung legen zu können. Das Sammeln ist aber eine ganz besondere Aufgabe zum Gelingen eines guten und sicheren Sprunges. Zum Hochsprung gehört ein gewaltiger Aufwand geistiger Energie, und darum ist energische Konzentration unbedingt nötig. Man laufe also nicht planlos, wie man es immer noch bei eingefleischten Turnern sieht, mit Trippeln, Zickzack- und Nachstellschritten auf die Absprungstelle zu, sondern stelle sich ruhig auf der festgelegten Anlaufstrecke auf. Überlege noch einmal schnell, welches die Hauptbewegungen sind, und laufe dann ruhig und sicher, ohne jede Muskelspannung auf die Absprungstelle zu. Der Anlauf für den Hochsprung ist ein kurzer, acht Schritte genügen

vollkommen. Wie eine Kage zusammengedrückt, schleicht sich der Springer an die Absprungstelle. Die ersten Schritte sind langsam, dafür liegt aber in den letzten 3—4 Schritten die Schnelligkeit.

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



Bild 19. Verbotener Sprung.

bracht 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 außergewöhnliche günstige Verlegung des Schwerpunktes vor Augen zu führen, bringe ich hier eine Aufnahme zur Ansicht.

Verbotener Sprung. (Siehe Bild 19.) Man sieht an diesem Bild, daß der Schwerpunkt des Körpers nicht über die Latte oder Sprunghöhe gehoben werden braucht, denn durch das schnelle Winkeln im Hüftgelenk liegt der Schwerpunkt beim Passieren der Latte oder Sprunghöhe vor und hinter derselben. Der Körper schiebt sich gewissermaßen wie ein offener Ring über dieselbe hinweg. Wegen der gesundheitschädlichen Wirkung ist dieser Sprung zu verbieten. Dieser Schwerpunktsverlegung kommt die des Scherensprunges am nächsten und soll darum an erster Stelle ausführlich behandelt werden.

Der Scherensprung.

Zum Scherensprung stelle man sich auf festgelegter Anlaufstrecke etwas rechts vom rechten Sprungständer auf, laufe dann mit leichten, sicheren Schritten auf die Absprungstelle zu und mache kurz zuvor einen kleinen Bogen nach der Schwungbeinseite. Der Fuß des Absprungbeines muß genau in gerader Verlängerung des Beines von der Hüfte aus sowie in Verlängerung des Anlaufes aufgesetzt werden; nicht den Fuß nach auswärts drehen, denn dadurch wird die Hebelwirkung des Sprunggelenkes abgeschwächt. Im Moment des Absprunges liegt der Körper über dem leicht gebeugten Knie des linken Beines. Durch energisches Vorhochschwingen des rechten Beines, Hochreißen der Arme und Abdruck im Sprunggelenk bis zum äußersten Abdruck der Zehen vollzieht sich der Absprung. Ist das rechte Bein über die Latte geschoben, so wird das linke Bein schnell nachgehockt, das Knie möglichst dicht an die Brust und der Unterschenkel nach innen genommen. Ist nun die 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 flehlegende Hüfte von der Latte weg und nach oben gedreht. Gleichzeitig machen die Beine eine Scherenbewegung, wodurch die Schenkel neben-, nicht übereinander über die Latte kommen. Durch diese Drehung kommt die Latte einen Moment in den von den Beinen und dem Oberkörper gebildeten Winkel. Durch richtige Ausführung dieser Bewegung wird die denkbar günstigste Verlegung des Schwerpunktes erzielt. Das Zurückreißen des linken Armes muß äußerst kräftig sein, wobei der Arm weit hinter den Rücken geschwungen wird, um durch diesen Schwung noch im letzten Moment die Brust von der Latte wegzubekommen. Durch die weitere Fortführung der Scherenbewegung landet man beim Niederkommen zuerst auf dem linken Bein, wobei das Gesicht der Latte zugekehrt ist.

Beim Erlernen dieser Technik darf man nicht gleich große Höhen erreichen wollen, und stets 20—30 Zentimeter unter seiner sonst erreichten Sprunghöhe immer wieder die richtige Verlegung des Schwerpunktes mit der erforderlichen Arm- und Beintätigkeit üben, und zwar so lange, bis einem diese wichtigen Momente in Fleisch und Blut übergegangen sind. Nochmals kurz zusammengefaßt sind die Bedingungen:

Richtiges Treffen der Absprungstelle, äußerst kräftiges Hochreißen des rechten Beines und Hinüberschieben über die Latte mit kräftigem Hochschwingen der Arme. Unter vollständiger Ausnutzung der Sprunggelenke muß der Absprung erfolgen. Energisches Nachziehen des linken Beines mit Anbocken des Knies gegen die Brust. Am toten Punkt, also da, wo die linke Gesäßhälfte noch unter Lattenhöhe ist, kräftiges Zurückschwingen des linken Armes, um die tiefliegende Gesäßhälfte und Hüfte von der Latte wegzubekommen. Hierdurch vollzieht sich eine Drehung des Körpers nach links hin, welche, von der Scherenbewegung der Beine unterstützt, die Brust der Latte zudreht. Der Niedersprung erfolgt dann zuerst auf dem Absprungbein.

Während der Trainingszeit muß der Springer stets das Bestreben haben, seine Sprungkraft zu verbessern. Dies geschieht am besten durch Seilspringen, Zweckgymnastik, tiefe Startis und Kurzstreckenlauf. Zur Ausbildung der Bauch- und Rückenmuskulatur sind Reckturnen, schwedische Leitern und Gewichtreißer von ganz besonderem Nutzen; es ist daher notwendig, in den Wintermonaten fleißig die Turnhalle zu besuchen.

Die häufigsten Fehler, die beim Scherensprung gemacht werden, sind: ein zu schräger Anlauf, der durch Trippeln und Nachstellschritte kraftvergeudend wirkt. Beim zu schrägen Anlauf hat der Schwerpunkt 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 Absprunghes, 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 Absprunghes der Oberkörper nicht zurückgebogen werden, weil hierdurch die Steige- und vorwärtsstreibende Kraft stark beeinträchtigt wird. Der größte Fehler liegt aber im Nachziehen des Sprungbeines. Anstatt dieses schnell nachgehockt zur Brust zu reißen, wobei der Unterschenkel nach innen genommen und der Oberkörper stark abgebeugt wird, um den Schwerpunkt tief zu lassen, haben sich viele den sogenannten Kehrsprung angewöhnt und sind der Meinung, sie machen einen Scherensprung.

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

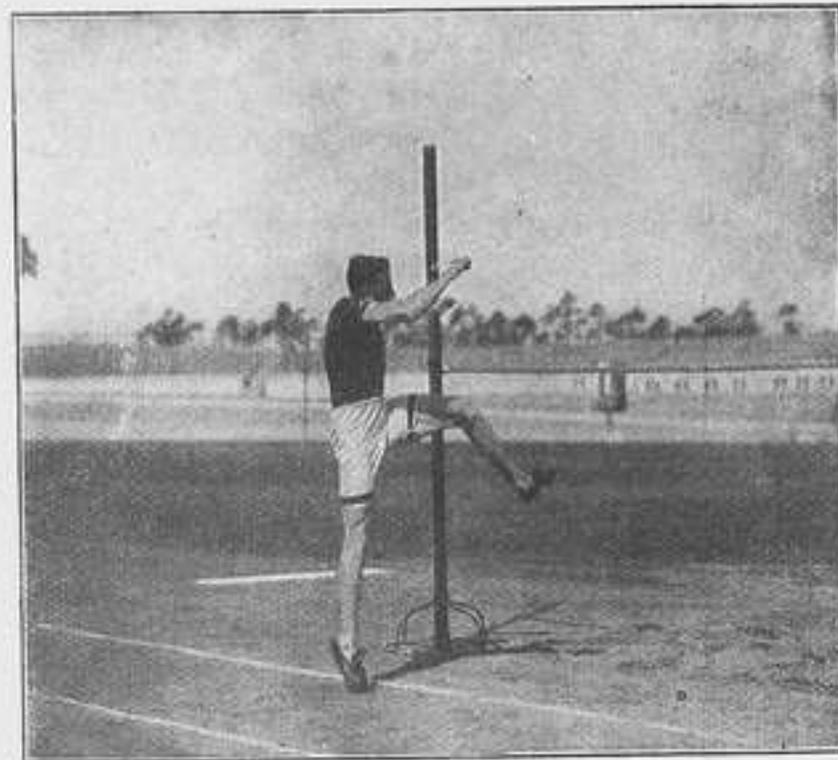


Bild a.

Der Springer ist etwas von links her angelauten. 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 20: Der Scherensprung.

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



Bild b.

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

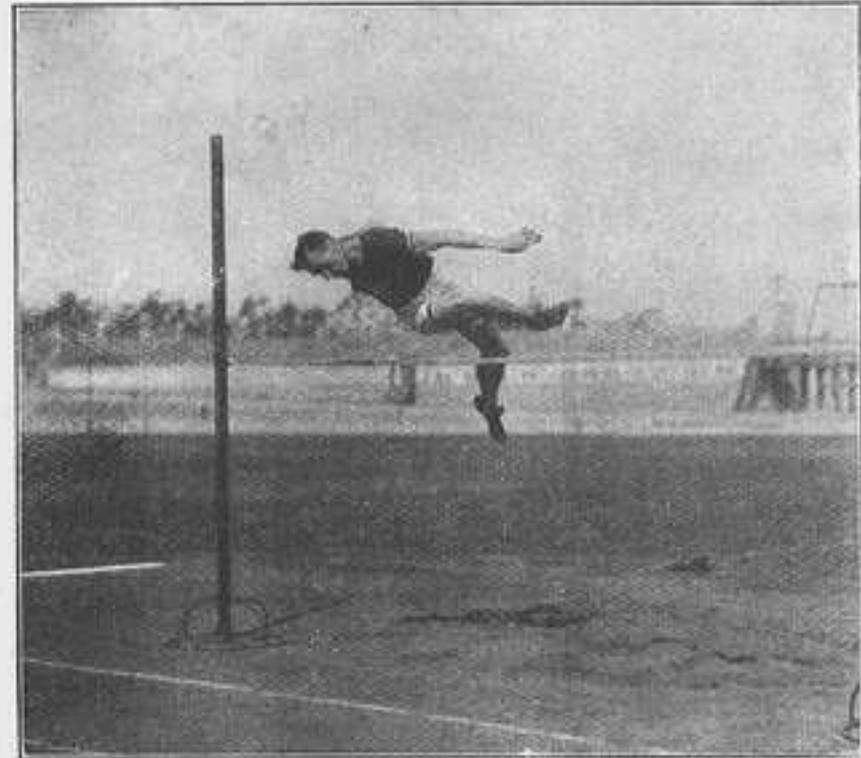


Bild c.

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



Bild d.

Die Scherenbewegung des rechten Beines beginnt.



Bild e.

Hier sieht man deutlich das kräftige Zurückschwingen des rechten Armes. Er liegt weit hinter dem Rücken, die Hand desselben ist unter der Achsel des linken Arms 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.

Der Kehrsprung.

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



Bild 21. Der Kehrsprung.

Das Gesäß ist beinahe in Latzenhöhe. Das Schwungbein wird über die Latte gespreizt und das Absprungbein nachgezogen. Die Schwerpunktoverlegung kommt bei diesem Sprung gar nicht zur Geltung. Diese Sprungtechnik ist für Höchstleistungen nicht geeignet.

Man läuft hierbei mit bedeutend schrägerem Anlauf als beim Scherensprung auf die Absprungstelle zu, spreizt das rechte Bein gestreckt hoch und führt es etwas nach rechts über die Latte, um

es nach Passieren derselben sofort sinken zu lassen. Sobald sich das rechte Bein zu senken beginnt, wird das linke gestreckt nachgespreizt. Der Oberkörper behält beim Passieren des Gefäßes über die Latte fast ganz seine aufrechte Haltung. Der Niedersprung erfolgt hierbei zuerst auf dem rechten Fuß, also nicht auf dem Sprungbein, sondern auf dem Schwungbein. Das Niederkommen ist in der Regel etwas ungeschickt und der Springer bricht sehr häufig im 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. (Bild 21.)



Bild 22. Der Schnepfersprung.
Genosse Lippert hat mit dieser Technik die Höhe von 1,75 Meter erreicht.

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



Bild 23. Der Schnepfersprung.
Der Springer ist schon fast im Niedersprung begriffen.

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 unvortheilhafteste des schottischen Sprunges.

Der Schnepfersprung.

Eine nicht gerade günstige Schwerpunktverlegung sieht man beim sogenannten Schnepfersprung. Aus dem sehr wenig schrägen Anlauf heraus wird das linke Bein im rechten Winkel zur Sprunglatte hochgerissen und durch Hochschwingen der gebeugten

Arme unterstüßt. Im nächsten Moment wird auch das rechte Bein nachgezogen und das Knie ziemlich stark angehockt. Nun schiebt man beide Beine über die Latte; das Schwungbein zuerst und dann das Absprungbein. Nun muß die Schnepperbewegung einsetzen, um das tiefliegende Gefäß herüberzubekommen. Dieses Schneppern wird bei guten Springern mit dieser Methode fast bis zur Kreuzbiegung ausgeführt. Aber selbst bei dem denkbar stärksten Schneppern ist es nicht möglich, den Schwerpunkt nur wenig über Lattenhöhe zu erheben, und dieses ist der große Nachteil des Schnepfersprunges.

Der Horinesprung.

Der Horinesprung ist wohl die Sprungart, mit der tatsächlich die besten Leistungen erzielt wurden. Horine (Amerika), nach dem ja auch der Sprung genannt ist, erreichte eine Höhe von 2,00,6 Meter. Osborne (Amerika), welcher auch die Sprungart springt und eine Weltbestleistung von 2,05,8 erreichte, hat aber eine andere Absprungsweise. Osborne macht beim letzten Schritte, ehe der Absprungfuß den Boden berührt, eine Drehung und zwar so, daß er mit der Gesichtseite zur Latte kommt. Verschiedene Springer, die diese Sprungart springen, haben sich daran gewöhnt, ziemlich von vorn anzulaufen. 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 Anlaufes mit äußerst sicherem Treffen der Absprungstelle zu erlernen. Läßt man nämlich etwas zu schräg an und trifft 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. Es ist sehr schwer, ganz Genaues über die richtige Schräge des Anlaufes und wie weit jeder einzelne abzuspringen hat, zu sagen. Der Anlauf ist von der Sprungbeinseite her, also für den Linksspringer etwas von links, aber nicht allzu schräg. Die Länge des Anlaufes ist verschieden, 8—10 Meter sind ausreichend. Der Anlauf ist nach der Mitte der Sprunglatte gerichtet. Die ersten Schritte sind kurz und nicht zu schnell, dafür wird aber die Schnelligkeit in die letzten 3—4 Schritte gelegt. Ehe beim letzten Schritt der Absprungfuß den Boden berührt, macht der Springer eine kleine Drehung, so, daß er mit der Gesichtseite nach der Latte kommt. Aus dieser Stellung erfolgt der Absprung. In dem Moment, wo der Absprungfuß nach unten geht, ist der Körper etwas zusammengedückt und mit dem kräftigen Aufsehen des Absprungfußes streckt sich der Körper nach oben. Das Schwungbein wird angehockt und seitlich nach oben gerissen, das Absprungbein streckt sich, d e r A b s p r u n g -

f u ß wird nach vorn bis zur Fußspitze abgerollt, die gebeugten Arme schwingen kräftig nach oben, vor allem der entgegengesetzte des Schwungbeines. Das Absprungbein wird gleichfalls stark angehockt. Das Schwungbein geht schon über die Latte. Sobald beide Beine angehockt sind und das Gefäß ziemlich in Lattenhöhe ist, sind die angehockten Beine mit dem Oberkörper ungefähr im rechten Winkel.



Bild 24. Der Horinesprung.

Dieses Bild zeigt eine sehr gute Schwerpunktlage. Sprunghöhe 1,73 Meter.

Der Körper ist hier schon etwas mehr nach der Seite und zwar nach der Anlaufseite gelegt, das Schwungbein streckt sich und geht noch mehr über die Latte, das Absprungbein wird noch mehr angehockt. Auf diese Weise erreicht der Springer eine horizontale Lage und liegt somit gestreckt seitlich über der Latte. (Bild 24.) Der Arm, welcher der Latte am nächsten ist, schwingt, ehe der Körper sich streckt, schon über die Latte hinweg und verhilft gewissermaßen zur Drehung und zur richtigen Lage über der Sprunglatte. Es sieht aus, als halte der Springer die Latte zwischen Achselhöhle und Arm fest. Durch den weiten Schwung des nach unten schwingenden Armes dreht sich der Körper gewissermaßen um die Schulter des abschwingenden Armes, welcher unmittelbar

über der Latte liegt. Der Oberkörper erfährt einen schnelleren Ruck als die unteren Gliedmaßen und somit landet der Springer meist auf Händen und Absprungsbein.

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 der Anlauf zu schräg genommen wird und der Springer aus der Richtung des Anlaufes springt, sich nicht vor Aufsetzen des Absprungsfußes zur Latte dreht, 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 Schneppern, Drehen oder Zurückreißen des Oberkörpers.

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

Ganz besonders muß ein Springer danach trachten, seine Muskeln elastisch, langgestreckt, aber äußerst schnellkräftig zu gestalten; kurze knollige Muskelentwicklung ist für einen Springer unvorteilhaft.

Vorbereitende Übungen zum Hochsprung.

1. Schnelles Fersenheben.
2. Bein-Vorhochspreizen und Vorhochschwingen der Arme nacheinander.

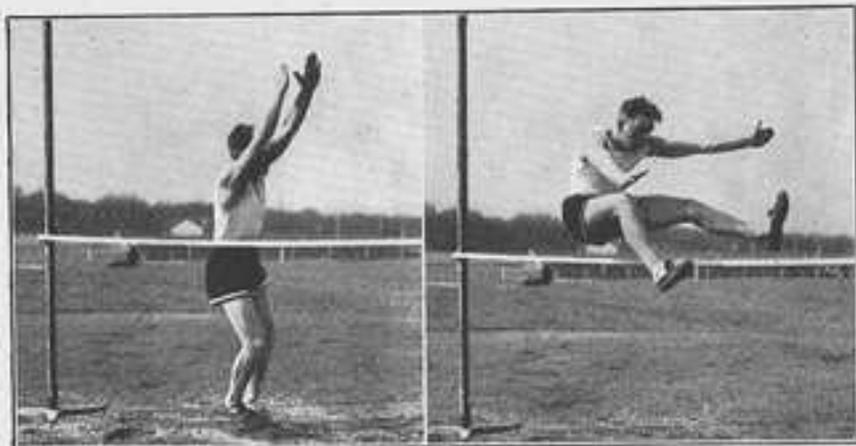
3. Hohes Anhocken der Beine bis an die Brust. Die Oberschenkel berühren die Brust.
4. Seitsspreizen. Der Körper wird nach der entgegengesetzten Seite gebeugt.
5. Vorspreizen, Hochschwingen der etwas gebeugten Arme, halbe Drehung auf dem Standbein und Rückschwingen der Arme.
6. Schnelles Kniebeugen und -strecken, mit und ohne Widerstand.
7. Schnelles Hochschwingen der Arme (die Arme etwas gebeugt).
8. Im Seitgrätschstand, Hochschwingen der Arme, dann Rumpfkreisen nach links.
9. Im Seitgrätschstand, tiefes Rumpfvorbeugen, die Arme schwingen durch die gegrätschten Beine, schnelles Strecken mit Hochschwingen der Arme.

Der Hochsprung aus dem Stand.

Es ist uns wohl allen bekannt, daß diese Art des Springens die wenigsten Liebhaber hat. Das kommt wohl hauptsächlich daher, weil die richtige Technik dieser Übung den meisten unbekannt ist. Auch werden nur ganz selten Wettkämpfe in dieser Übungsart abgehalten, und wenn man sagen darf, auch mit Reck, denn er wirkt für die 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 Kreuzschnepfer 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 ausgeknobelt, 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 das 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 Letztgenannten sei hier eine Turnübung angeführt. Es ist 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—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 die Arme hoch, reckt den Körper lang aus. Dann schwingt man die Arme vorn herunter, nach hinten, beugt die Knie



A B
Bild 25. Hochsprung aus dem Stand.

- A. Der Springer steht an zum Absprung, die Arme sind hochgeschwungen, die Beine ziemlich gestreckt.
B. Der Springer ist über der Latte; das eine Bein ist schon im Senken begriffen, das andere wird über die Latte gezogen.

leicht und neigt den Oberkörper etwas nach vorn. Der Absprung geschieht in der Weise, daß man beide gebeugten 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 Üben auf der Halle soll die Matratze noch unter der Latte liegen, da der Springer unmittelbar dahinter herunterkommt.

Beim Üben 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 Letztgesagte 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.

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. 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. Reiner Kurzstreckenstil wird hierbei gelaufen. Die Anlaufstrecke muß genau festgelegt und ein für allemal beibehalten werden. Am besten läßt sich dieselbe auf folgende Weise feststellen. Der Springer läuft vom Absprungbalken im Steigerungslauf nach der eigentlichen Ablaufsstelle ungefähr 35—40 Meter. Von einem anderen Genossen läßt er feststellen, wo das Absprungbein bei der höchsten Geschwindigkeit aufgesetzt hat. Nun läuft er von der gesundenen Ablaufsstelle, immer mit demselben Fuß antretend, auf den Balken zu, trifft er nun den Balken nicht, so wie es sein soll, dann wird die Anlaufmarke je nachdem vor- oder zurückgelegt. Man wiederhole den Anlauf so oft, bis man Zeichen und Balken mit der ganzen Fußsohle trifft. Der Springer teilt sich den Anlauf in zwei Teile ein. Den ersten Teil, es sind 12—15 Meter, dieses wird als das in Schwung kommende bezeichnet. Diese gelegte Marke muß mit dem Absprungbein getroffen werden. Von da setzt die

Schnelligkeit ein. Zur genaueren Sicherung des Balkentreffens lege man sich noch eine Marke, ungefähr 8—12 Meter vor den Absprungbalken. Wird diese Marke ebenfalls mit dem Absprungbein richtig getroffen, dann wird auch der Balken gut getroffen und der Absprung ein sicherer sein. Die letzten zwei Schritte vor dem Absprungbalken müssen ziemlich kurz gehalten werden, da-



Bild 26. Ein gut ausgeführter Hodsprung des finnischen Genossen Etholen.

mit sich der Springer mehr auf den Absprung sammeln kann, und daß vor allem beim Absprung das Körpergewicht über dem Absprungbein ruht. 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 Sprängen stets den Balken richtig getroffen, so messe man mittels Bandmaß oder Schnur die Anlaufstrecke aus und behalte dieses Maß bei jedem Training inne. Der Absprung geschieht auf folgende Weise. Der Absprungfuß setzt zuerst mit der Hacke auf und rollt nach vorn bis zu den Fußspitzen ab, das Aufsetzen des Absprungfußes geschieht äußerst kräftig.

Bild 28. Der Weisprung mit Anlauf.

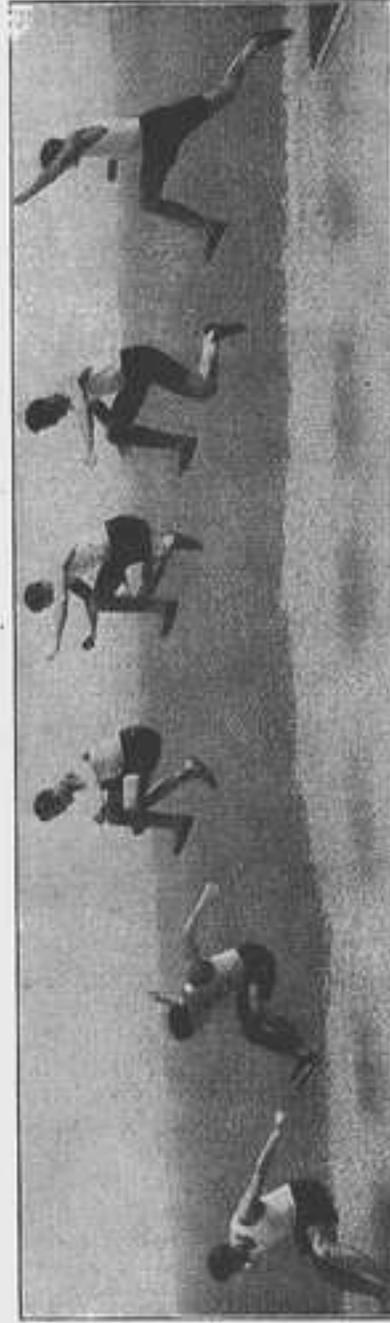


Bild 27 G. 59.

- f a. Der Springer hat den Balken richtig mit dem Sprungfuß getroffen. Das Absprungbein ist energisch gestreckt. Das Schwingbein und die Arme sind kräftig nach vorn oben gerichtet. Das Absprungbein wird nachgezogen, während das Knie des Schwingbeines schon stark gegen die Brust gezogen ist.
- b. 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 vorgebeugt.
- c. Dieses zeigt den Moment, wo der Springer anfängt, die Unterschenkel nach vorn zu bringen, auch beginnt hier das Zurückführen der Arme.
- d. Der Springer hat die Unterschenkel weit vorgebracht und die Arme stark nach hinten genommen, wobei der Oberkörper doch vorgebeugt bleibt.
- e. Die Füße haben Boden gefaßt. Der Körperschwerpunkt liegt tief. Der Springer reißt die Arme nach vorn, wodurch das Zurückfallen vermieden wird.
- f. Die Arme nach vorn, wodurch das Zurückfallen vermieden wird.

Beim Hocksprung wird das Schwung- oder Spreizbein kräftig nach vorn oben gerissen. Der Arm des Absprungbeines schwingt gleichfalls kräftig nach oben, während der Arm des Schwungbeines etwas mehr seitlich und nicht so hoch schwingt. Das Schwungbein winkelt sich nach dem Vorschellen, indem Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden. Das Absprungbein wird nach vollendeter Streckung sofort nachgezogen und gleichfalls angehockt. Sind beide Beine in der Hockstellung und die höchste Flugbahn ist erreicht, schwingen die Arme nach der Seite ab und gehen nach hinten. Nähert man sich nun dem Boden, werden die Unterschenkel nach vorn gestreckt. Die Fersen berühren zuerst die Sprunggrube, und mit dem Berühren schwingen die Arme von hinten kräftig nach vorn, reißen also den Körper nach vorn, um das unvermeidliche Rücksinken zu verhindern. (Bild 28.)

Beim Schnepfersprung ist der Anlauf, Aufsehen des Absprungfußes und Strecken des Absprungbeines genau so wie beim Hocksprung. Das Schwungbein schwingt hier nicht gestreckt nach vorn, sondern der Unterschenkel ist nach hinten genommen, es wird nur das Knie und der Oberschenkel nach vorn gerissen. Nach erfolgter Streckung des Absprungbeines wird dasselbe schnell nachgezogen, Unterschenkel pendelt hier gleichfalls nach hinten. Die Arme schwingen beide vorhoch, die Brust wird kräftig nach vorn geworfen, das Kreuz bleibt hohl, und das Hüftgelenk gestreckt. Durch das kräftige Strecken des Körpers (oder Schnepfern genannt), bildet der Springer von den Knien bis zu den hochgeschwungenen Armen eine gerade Linie. Der Körper steigt also etwas vornübergeneigt, bis zu den Knien gestreckt, durch die Luft. Ist die höchste Flugbahn erreicht, schwingen die Arme nach vorn ab. Durch einen Ruck werden die Knie etwas nach vorn gebracht und kurz vor dem Senken werden die Unterschenkel nach vorn gestreckt, mit dem Aufsehen der Ferse schwingen die Arme kräftig von hinten nach vorn und reißen den Körper nach vorn.

Dieser Schnepfersprung wird meistens von großen Leuten ausgeführt und kann diesen durch den Kreuzschnepfer auch mehr nützen als den 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. Harke nach jedem Sprung die Fuß- eindrücke 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 Balken-

treffen und dann auf recht hohes Ansehen des Sprunges. Das eigentliche Training zum Weitsprung soll viel mehr aus Läufen als Sprüngen bestehen.

Man macht an jedem Übungstage fünf bis acht tiefe Starts, vier davon bis zu 30 Metern und zwei bis zu 50 Metern, dann mache man drei bis vier Sprünge. Bei diesen Sprüngen soll man



Bild 27. Der Schnepfersprung.

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

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 Latzenhöhe aufzustellen und darüber hinwegzuspringen, um sich daran zu gewöhnen, recht hoch zu springen. Dann beschäftigt man

sich eine Stunde mit leichtem Wurf- und Stoßübungen, macht eine kleine Pause und hinterher noch drei bis vier Weitsprünge. Den Abschluß eines jeden Übungstages bildet ein Stilllauf.

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

Vorbereitende Übungen für Weit- und Dreisprung.

1. Schnelles Kniebeugen und -strecken.
2. Aus der halbtiefen Kniebeuge schnelles Strecken und Hochschnellen des Körpers in die Luft, ein Bein vor-, das andere zurückspreizen, die Beine sollen dabei parallel zum Boden liegen.
3. Aus halbtiefer Kniebeuge, schnelles Beinstrecken, Hochschnellen des Körpers in der Luft, Kreuzwölbung.
4. Aus halbtiefer Kniebeuge, schnelles Beinstrecken, Hochschnellen des Körpers und Anhocken der Knie an die Brust.
5. Zwei Schritte Anlauf, kräftiges Abspringen, Hochreißen des Sprungbeines mit Anhocken.
6. Aus halbtiefer Kniebeuge schnelles Strecken, Hochschnellen des Körpers, in größter Höhe vorschwingen der Beine, Arme und Oberkörper weit nach vorn beugen.

7. Hoch- und Weitsprung aus dem Stand.
8. Dehnübung: Niederknien, Rumpfrückbeugen, Kopf berührt den Fußboden, Füße müssen in Verlängerung des Unterschenkels auf dem Fußboden liegen.
9. Hüpfen auf einem Bein (große Sprünge).
10. Kurze Starts, 30—40 Meter.

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 seiner 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 schwingt man 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 Balkens festkrallen, senke man den Körper, um sich schnell auf den Sprung vorzubereiten. Nun schwingt man die Arme vorhoch und reckt seinen Körper hoch heraus. 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 strecken sich beide Beine und nach erfolgter Streckung erfolgt der Absprung. Die Arme werden dazu mit einem Ruck von hinten nach vorn oben geschwungen. Der Körper fliegt nun mit vorgeschobener Brust nach vorn oben. Hat man den höchsten Punkt der Flugbahn erreicht, werden die Knie angezogen und die Unterschenkel vorgebracht. Die Arme gehen dabei nach unten und werden in dem Moment, wo die Füße den Boden berühren, nach vorn gerissen, um den Körperschwerpunkt, der bei diesem Sprung sehr tief und auch sehr weit nach hinten liegt, vorzureißen. Beim Absprung kommt es hauptsächlich auf das schnelle und kräftige Strecken der

Beine und Rückenmuskeln an und darauf, daß man seinen Körper nach vorn, aber hauptsächlich nach oben schiebt. Weil hier der Schwung des Anlaufes fehlt, geht die Sprungrichtung weniger in die Weite als in die Höhe, darum ist recht hohes Springen Grundbedingung. 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 Balkens; dann werden oft die Knie zu stark gebeugt und wie bei der turnerischen Kniebeuge auswärtsgenommen. Auch beugen sie den Oberkörper zu weit nach vorn; durch dieses zu tiefe Beugen der Knie und des Oberkörpers braucht man viel mehr Kraft zum Aufrichten des Körpers, als man Schwung daraus erhält, und durch die auswärtsgenommenen Fußspitzen können die Füße ihre eigentliche Sprungkraft und, was auch sehr wichtig ist, ihre Länge nicht nutzbar machen.

Viele richten auch den Oberkörper zu früh auf, wie es beim Weitsprung mit Anlauf näher beschrieben ist. Der Körper muß zusammengeduckt bleiben, bis die Fersen den Boden berühren, um dann durch das Vorreißen der Arme ein Zurückfallen zu verhindern.

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

Der Weithochsprung.

Als Absprungstelle dient hier derselbe Balken wie bei den anderen Sprüngen, und deshalb ist es schwierig, hierin besondere Leistungen zuwege zu bringen. Der Anlauf muß hier ziemlich scharf, und der Absprung sicher sein. Es ist aber vorteilhaft, den Anlauf etwas mäßiger 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 Sprungständer zu vermeiden, gibt es im Arbeiter-Turnverlag eine Vorrichtung, bestehend aus zwei Schenkeln, welche je an einem Sprungständer mittels Flügelschraube befestigt werden. Es läßt sich dann, ohne die Ständer zu verrücken, die Latte zugleich 10 Zentimeter weiter- und 5 Zentimeter höherlegen, was natürlich eine einwandfreie Messung ergibt

und viele Arbeit erspart. Für diese Sprungart gibt es eigentlich nur eine Technik, und zwar den Turnersprung mit äußerst starkem Schnepper. Man spreizt also das Sprungbein aus dem Anlauf heraus nach vorn, unter äußerst kräftigem Vorhochreißen der Arme erfolgt der Absprung. Das Sprungbein wird hoch gegen die Brust gezogen. Dann schiebt man die Unterschenkel nach vorn über die Latte und im nächsten Moment erfolgt der Kreuzschnepper, um das tiefliegende Gesäß von der Latte wegzubekommen. Dieses wird durch den Schnepper, also Streckung im Hüftgelenk, etwas gehoben.

Man muß es als fehlerhaft bezeichnen, wenn man diesen Sprung mit der Scherensprungtechnik ausführen will, denn wegen der weiten Flugbahn ist dieses fast unmöglich, weil doch durch das Zurückreißen des Armes mit der Schulterwucht die Flugweite Einbuße erleidet. Fehlerhaft ist auch ein jaghafter, stockender 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.

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 nach vorn oben. Beim Weitsprung wird gleich nach dem Absprung das Sprungbein nachgezogen und zur Brust gehockt, wodurch der Springer seine Front nach vorn behält. Beim Dreisprung bleibt dagegen das Sprungbein hinten, um für den nächsten Sprung als Schwungbein in Aktion zu treten. Hierdurch entsteht eine kleine Drehung des Körpers nach links, wodurch die rechte Körperseite

etwas nach vorn gebracht wird. Diese Drehung begünstigt ohne weiteres die Sprungweite des ersten Sprunges, wirkt aber nachteilig auf den zweiten Sprung. Landet nun der rechte Fuß auf dem Boden, so werden das hinten nachgezogene linke Bein und auch die zurückgebliebene linke Seite durch entgegengesetzte Armarbeit zu einem neuen Satz oder Sprung vorgerissen. Hierdurch entsteht eine Drehung in der Längsachse des Körpers, 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 Knie so hoch wie möglich gegen die Brust gezogen, die Unterschenkel etwas vorgebracht, wobei man den Oberkörper etwas nach vorn überneigt, so daß der Körper ganz zusammengeduckt die Luft durchfliegt. Die Arme werden von oben nach hinten unten geführt. Nähert man sich nun dem Boden, so werden die Unterschenkel nach vorn gestreckt, und ganz zusammengeduckt landen die Fersen der etwas gespreizten Beine auf dem Boden. Im selben Moment reiße man die Arme nach vorn, um den niederkommenden Körper am Zurückfallen zu hindern. Der Körper muß während des Springens leicht nach vorn geneigt sein. Das nachteilige beim deutschen Dreisprung liegt also im fortwährenden Wechsel des Sprungbeines, mit dem auch die fortwährende Verlegung des Körperschwerpunktes vor sich geht. Die richtige Technik dieser Art liegt vor allem darin, daß man die ersten beiden Sätze oder Schritte recht flach machen muß. Der erste Satz darf nicht zu lang sein, denn je mehr man den Körper ausliegen 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 entgegengesetzte Armarbeit wirksam unterstützt wird. Der größte Fehler liegt darin, daß in der Regel der erste Sprung zu hoch und zu weit erstrebt wird, was zur Folge hat, daß der Springer beim Niederkommen zu sehr ins Knie bricht und nicht mehr genügend Kraft hat zum neuen Sprung; dadurch gestaltet sich der zweite Satz nur als kleiner Zwischenschritt. Der längste Sprung ist wohl bei allen drei Arten der letzte Sprung, als zweiter kommt der erste und als kleinster der mittelfste Sprung in Frage. Der mittelfste darf aber auch nicht zu klein werden, da sonst zuviel am Boden eingebüßt wird.

Die zweite Art, die englische, besteht aus einem Hupfer, 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



Bild a.

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

Bild b.

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

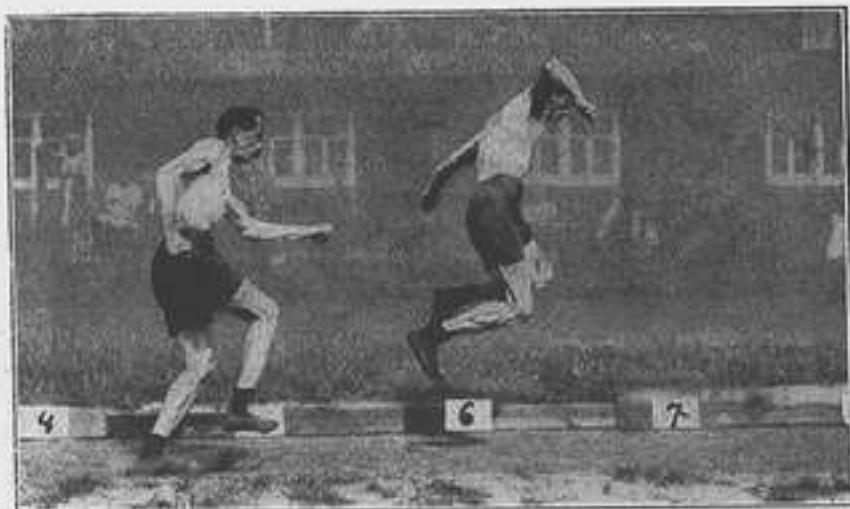


Bild c.

Der erste Satz ist hier ungefähr 4,50 Meter. Bei diesem Niedersprung auf dem Absprungbein werden die Arme rudertartig gewechselt und das im Sprung zurückgenommene Schwungbein wird hier zum zweiten Satz vorgezogen. (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 29: Der irische Dreisprung.
(Zur besseren Übersicht ist neben der Sprungbahn eine Meter-Einteilung angebracht.)

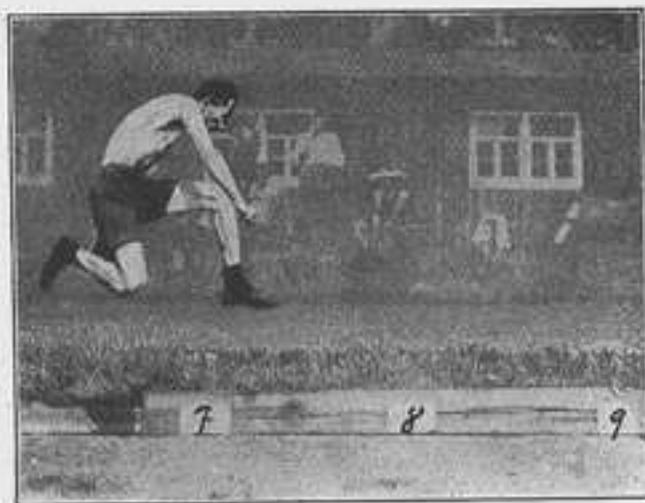


Bild e.

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 vorgeht, sondern nach unten hängt, um beim Bodensassen nach unten und mit ganzer Sohle den Fuß aufzusetzen. Dieses Niederkommen ist ungefähr bei 8,20 Meter.

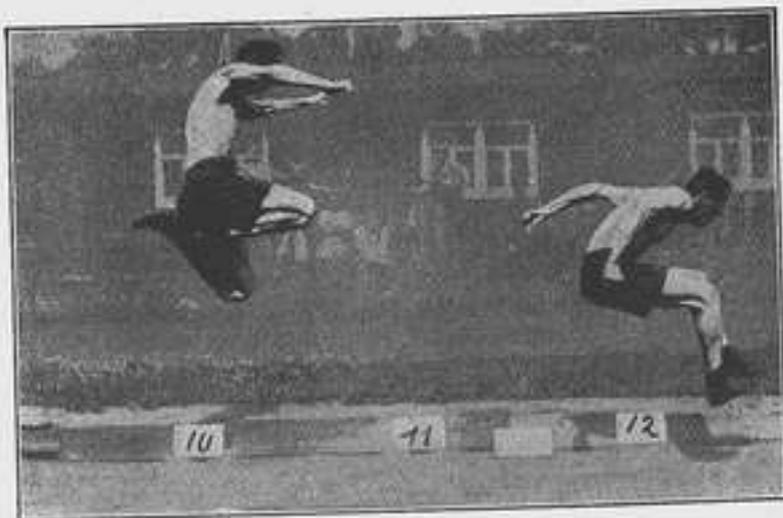


Bild f.

Der dritte Sprung ist wie beim Weisprung; dieser ist recht hoch angesehen. Der Körper, aber vor allem die Arme streben gewaltig nach oben. Der Springer ist im Begriff, die Knie 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 Niederkommen sofort kräftig nach vorn zu schwingen. Der Körper ist zusammengedückt und liegt bei 12 Meter.



Bild h.

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

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 nun ganz anders als bei der deutschen Art, nämlich auf dem Sprungbein. Dieses wird mit aller Kraft nach unten hinten gestreckt und mit der ganzen 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 Hupfer nicht gar zu weit macht und dann aber mit aller Kraft energisch das Bein nach unten hinten gegen den Boden streckt, um die Schnellkraft des linken Beines, unterstützt durch die ruckhafte Arm- und Sprungbeinarbeit, richtig auszunutzen. Nach dem zweiten Satz oder Schritt landet man nun auf dem rechten Fuß, und von diesem aus erfolgt der dritte Sprung, der auch hierbei genau so ausgeführt wird wie beim deutschen Sprung.

Die dritte Art, und man kann wohl behaupten die weitverbreitetste und weittragendste, ist der irische Dreisprung. Er besteht aus zwei Hupfern und einem Sprung; bei diesem wechselt also das Sprungbein nicht. Hierbei ist ganz besonders darauf zu achten, daß nicht zu hoch gesprungen wird, da sonst der Aufsprall auf den Boden so stark wird, daß der Springer zu sehr in die Knie bricht und dadurch nicht genügend Kraft zu neuem Sprung erhält. Der erste und der zweite Satz müssen also ziemlich flach sein, der Unterschenkel darf nicht vorgebracht werden, da er sonst als Stöße entgegenwirkt, sondern muß nach unten mit der ganzen Fußsohle aufgesetzt werden. Beim Niedergang wird das freie, also Schwungbein, kräftig nach hinten gestreckt und im nächsten Augenblick wieder vorgerissen, um den niederfallenden 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.

Gewichtreißer, 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 herrühren, 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—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 Abdrücken des Sprungbeines ruckartig gewechselt und nach vorn oben gerissen werden. Zur Sprungbahn eignet sich am besten kurzgeschnittener Rasen, der aber keine einzelfestehenden Grasnaben 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 beseitigt werden können. Ganz zu verwerfen ist aber eine zu weiche oder gar sandige Bahn, da man bei den ersten beiden Niedersprüngen zu sehr vornüberfällt und der abspringende Fuß in dem weichen Boden keinen Widerstand findet und deshalb auch nicht genügend Kraft zu neuem Sprung entwickeln kann; der Springer bricht dabei häufig ins Knie. Am Ende dieser festen Sprungbahn muß der Boden mindestens 5 Meter weit tief aufgelockert sein, um einen weichen, sicheren Niedersprung zu gewähren. Zum Dreisprung gehören gesunde, starke Fußgelenke, und wer diese nicht hat, soll den Dreisprung gar nicht erst lernen. Jugendliche sollen von Sportwarten aus nicht soviel für den Dreisprung herangezogen werden. Da bei diesen die Festigkeit in den Fußgelenken noch fehlt.

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 ge-

rade die besten und meisten Stabspringer auch eifrige Verästelturner 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 kassenartige Behendigkeit, die ein guter Springer dabei entfalten kann und auch muß, stempeln den Stabhochsprung beinahe zur Akrobatik.

Das Ende der Anlaufbahn muß gut fest sein, um einen sicheren Absprung zu gewähren. Es darf kein Balken, wie man es leider noch findet, am Ende der Laufbahn sein. Dieser Balken beängstigt den Springer ungemein. 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 aus der Stabhochsprungbahn! Zum besseren und sicheren Einsehen des Stabes hebe man am Ende der Anlaufbahn ein Loch aus, dessen hintere, senkrechte Wand 30—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. Bei sicheren Stabspringern ist es besser, wenn die Rückwand der Einstechgrube mit einem starken Brett versehen wird. Noch vorteilhafter, wenn gleich ein Einstechkasten eingegraben wird. Bei nasser Witterung ist dies sehr vorteilhaft. Dieses Loch fülle man dann zum Teil mit Lohe 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 4 Meter vor dem Einstich müssen besonders fest gestampft sein, weil der Stabspringer sehr hart abspringt, weshalb der Boden nicht nachgeben darf. Die Sprungständer sollen mindestens 3,50 Meter auseinanderstehen und nach vorn und rückwärts verschiebbar, also nicht fest eingelassen sein. Bei mittleren Höhen soll das Einstichloch ungefähr 30 Zentimeter vor der Latte sein. Zum Auflegen der Latte bediene man sich zweier Holzgabeln, die man sich sehr leicht herstellen kann, damit nicht immer von Tischen und Stählen Pyramiden gebaut zu werden brauchen, auf denen dann zwei Mann herumbalancieren, die in der Regel öfter die Latte reißen als die Springer selbst. Ganz besondere Sorge lege man auf die Niedersprungstelle. Diese muß nach jeder Seite hin 50 Zentimeter breiter sein als die Ständer, also $4,50 \times 4$ Meter.

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 Eisenspitze macht sich bei dem oben angegebenen Einstichloch entbehrlich, sie beschwert nur unnütz den Stab.

Die Absprungstelle wird folgend festgelegt. Den Sprungstab setzt man senkrecht in die Einstechgrube, merkt sich am Stabe die Lattenhöhe, umfaßt mit der rechten Hand diese Stelle und dacht darunter mit der linken. Nun stellt man sich mit hochgestreckten Armen senkrecht unter den Stab, sticht noch mit der Spitze in die Einstechgrube. Springer, Stab und Anlaufbahn bilden ein Dreieck. Die längste Seite des Dreiecks ist die des Stabes. Die Absprungstelle, welche auf diese Art gefunden wird, ist nun nicht für höherwerdende Sprünge maßgebend. Je höher die Sprunghöhe wird, desto größer wird der Abstand des Absprunges von der Einstechgrube. Das heißt nun nicht etwa, bei 5 Zentimeter höherlegen der Sprunglatte gleich 5 Zentimeter weiter vorlegen des Absprunges. Es kommen 15—20 Zentimeter in Betracht, dann kann der Absprung verlängert werden. Die gesuchte Absprungstelle wird durch irgend etwas markiert. Von dieser Markierung aus legt man den Anlauf nach Schritten oder Bandmaß fest. Selbst der Anlauf ist nicht für alle Sprünge gleich. Das weitere Verlängern des Absprunges muß sich auch selbstverständlich auf den Ablauf übertragen. Der Anlauf ist ein Steigerungslauf und wird in der zweiten Hälfte sehr schnell. Zwei Markierungen genügen für den Anlauf, eine als Ablauf und die zweite ungefähr 8—10 Schritte vor die Absprungmarke, welche mit dem Absprungfuß getroffen werden muß.

Getragen wird der Stab während des Ablaufes an der Seite, der Linkspringer trägt den Stab an der rechten Seite. Die entgegengesetzte Hand des Absprungbeines faßt immer oben in Lattenhöhe Kammgriff, die andere ungefähr 50—70 Zentimeter darunter Ristgriff. Der Stab darf nicht krampfhaft, sondern muß ganz locker getragen werden. Die obere Hand wird beim Tragen des Stabes etwas nach innen gedreht.

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. 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, so schwingt einen Moment vor dem Einstechen der Arm, welcher oben faßt, seitlich über dem Kopf, dabei gleitet die untere Hand zur oberen Hand, der Stab senkt sich zum Einstich und der Absprung erfolgt. Das Schwungbein schwingt kräftig nach vorn oben, das Absprungbein streckt sich. Durch den Schwung des Stabes wird man förmlich nach oben gerissen. Einen Augenblick hängt man lang am Stab, dann schwingt man den Körper durch Beugen im Hüftgelenk nach oben. Im nächsten Moment erfolgt ein Klimmzug mit energischer Drehung nach links, die durch Scheren der Beine unterstützt wird. Durch diesen Drehung ist die Brust der Latte zugekehrt, die Beine sind weit



Bild 7.

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

Bild 30: 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 stützen. Die Latte liegt dann in dem vom Oberkörper und Unterkörper gebildeten Winkel.

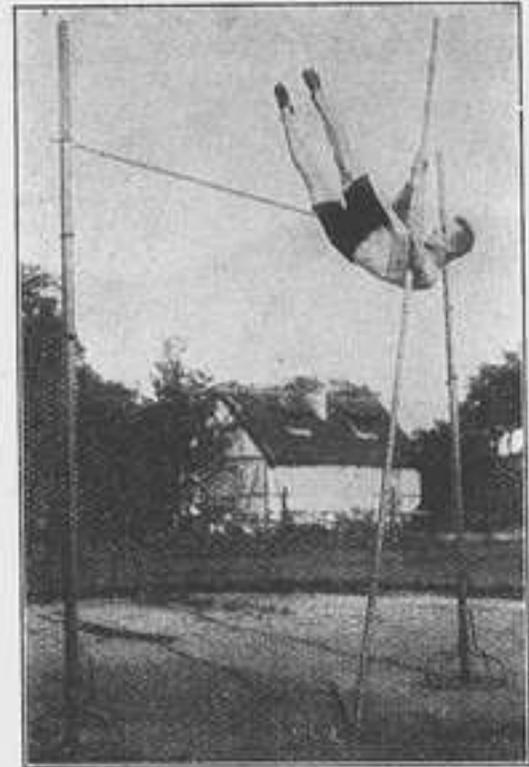


Bild d.

Der Unterschwung ist hier ziemlich am Ende. Durch rückwärts Klimmziehen mit energischer Drehung des Körpers nach links wird die bis dahin noch unter Lattenhöhe liegende Hälfte 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 greift. 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 „vornwärts-treibenden Schwanges, in Verbindung mit dem Absprung, ist der Körper schon ein ganzes Stück vom Boden gehoben. Die Arme haben noch die gleiche Haltung wie im Bild a. Das Sprungbein folgt dem Schwungbein, um gewissermaßen geschlossen den Unterschwung nach oben zu beginnen.



Bild a.

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

höher als der Griff am Stab, und man stützt sich nun auf diesen, um sich dann mit der letzten Kraft abzurücken. Der Körper wird vor dem Abdrücken im Hüftgelenk gewinkelt, um ein Reißen zu vermeiden, der Stab wird fortgestoßen und die Arme werden hochgerissen. Man landet gewöhnlich auf den Füßen; da aber bei großen Höhen die Fallhöhe beträchtlich ist, muß man sehr häufig auch mit dem Gesäß zu Boden. Man mache sich dabei nur nicht steif, sondern lasse alle Muskeln locker, krümme den Rücken, ziehe den Kopf gegen die Brust und rolle sich ruhig über den Rücken hinweg. Es herrscht immer noch Unklarheit über die Griffhöhe am Stabe. Bei mittleren Höhen faßt man in der Regel mit der oberen Hand in Lattenhöhe, bei größeren Höhen kann man etwas unter derselben fassen, und darin liegt der größte Vorteil dieser Technik. Auch läßt sich durch das Hand-an-Hand-hängen am Stab ein langer und viel freierer Unterschwung machen.

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

Will man als Sportlehrer Anfängern das Stabhochspringen beibringen, so mache man mit ihnen zuerst die Hauptbewegungen an den Kletterstangen. Man läßt hierzu den Linkspringer so vor die Stange treten, daß diese vor dem linken Fuß und einen kleinen Schritt von ihm entfernt ist. Die Stange wird nun in Reichhöhe erfaßt, rechte Hand oben Kammgriff, linke dicht darunter Ristgriff. Aus dieser Stellung schwingt der Körper durch Beugen im Hüftgelenk nach vorn oben zum Sturzhang. Später lasse man nach dem Unterschwung ein Beugen der Arme mit Linksdrehung und Abdrücken von der Stange folgen; hierbei ist 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 Kammgriffs zu. Diese beiden Arten gelten einfach als veraltet, sie erfordern viel mehr Kraft und gestatten 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 Beherr-

schung 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.

Vorbereitende Übungen für Stabhochspringen.

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

1. Liegestütz vorwärts, die Beine werden immer mehr nach vorn gebracht, dabei Armbeugen und -strecken, so daß das ganze Körpergewicht auf den Armen liegt.
2. Rumpfdrehen links und rechts, Armen schwingen pendelnd mit.
3. Mühschwinger der Arme, vor- und rückwärts.
4. Beinsprelzen vorwärts.
5. Im Streckliegen, Aufrichten des gestreckten Oberkörpers.
6. Im Streckliegen, Hochheben der Beine.
7. Im Grätschstand, Rumpfvorbeugen 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. Untersprung über eine Schnur, welche ein 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 Kletterstangen 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, nach dem Anziehen der Beine und Arme mit einer halben Drehung nach links, drückt er sich von der Stange ab.

