

Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 11 (1954)

Heft: 12

Rubrik: Hochsprungtraining in der Halle

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

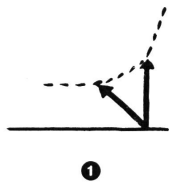
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 14.05.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



1

Man sagt oft, Hochsprung sei die Disziplin der Individualisten; jeder springe wieder anders. Dies ist sehr war und gilt für den Anlauf, das Ueberqueren der Latte und die Landung. In einem Punkt jedoch sind sich die Bilder der verschiedensten Springer verblüffend ähnlich, nämlich im Moment des Absprunges. Hier bleibt die Technik für alle die gleiche. — Merkwürdig ist, dass gerade dieser Punkt oft sehr vernachlässigt wird. Ob Roller, Schere, Schwedenanlauf oder irgendeiner, alles nützt uns nichts, wenn wir die eigentliche Technik des Springens nicht beherrschen. — Der Absprung ist das Grundelement des Hochsprunges, ihm soll für heute unsere Aufmerksamkeit gelten.

Das Stemmen.

Damit wir unseren Körper aus der waagrechten Laufrichtung in ein möglichst senkrecht «Nach-oben-Steigen» bringen können, muss sich ihm eine Kraft entgegenstemmen und ihn in die neue Bewegungsrichtung bringen. (Bild 1). Diese Arbeit besorgt unser Sprungbein. Während des letzten Schrittes ist der Springer in starker Rücklage und etwas geduckter Haltung. Der Fuss des Sprungbeines wird weit vor dem Körper aufgesetzt, damit das Sprungbein während möglichst langer Zeit den Springer vom Boden wegstossen kann (Bild 2). Ob gut gestemmt worden ist, sieht man sofort an der Steilheit der Flugbahn. Einige Übungsbeispiele: (Alle Übungen sind nur einseitig beschrieben)

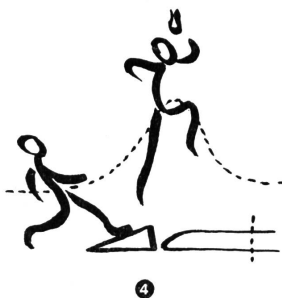


2

1. Einnehmen der Haltung wie wir sie während des letzten Schrittes haben (Bild 2), Gewicht auf dem rechten Bein, linkes Bein vorgestreckt, gegengleiche Armhaltung. Aus dieser Ausholstellung ahmen wir die Sprungbewegung nach, indem wir das rechte Bein vorhochschwingen und uns zugleich über dem linken Bein vollständig strecken, gegengleiche Armbewegung. Zurückfallen in die Ausgangslage und Wiederholung (Bild 3). Die fertige Übung ist sehr schwierig, für den Anfang ist es gut, wenn man die Armbewegung noch weglässt und sich mit einer Hand an einem Barren oder an der Sprossenwand stützt.
2. Laufsprung auf eine Matte. Durch den Anstellwinkel eines Sprungbrettes wird die Stemmwirkung noch vergrößert. Hoch springen — mit dem Kopf etwas berühren — aber nicht weit springen — Kreidestrich auf der Matte (Bild 4)!
3. Drei Laufschräge (rechts beginnend) zum Stemmschritt und Sprung links, senkrecht Steigen, gestrecktes Schwungbein, in der Luft halbe Drehung links, Landung auf dem linken Bein und die Übung sofort wieder beginnen.
4. Mit dem Ball unter dem Korb durchlaufen, aufspringen, sich umdrehen und einwerfen. Senkrecht Steigen, Ball erst im toten Punkt abgeben.



3



4

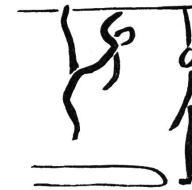
Einsatz des Schwungbeines

Nachdem das rechte Bein beim letzten Schritt den Boden verlassen hat, wird es in gebeugter Haltung unter dem Körper durchgezogen, dann schwingt der entspannte Unterschenkel nach vorn, so dass das Bein in eine leicht gestreckte Haltung kommt, in der es möglichst weit hoch geschleudert wird.

1. Gleiche Übung wie Nr. 1 beim Stemmen, nur jetzt mit besonderer Aufmerksamkeit auf das Schwungbein.

springen in der Latte

2. Gut und vorsichtig gepolsterte Landungsstelle. Zwei Schüler halten die Latte über Kopfhöhe. Wir springen aus drei Schritten Anlauf und versuchen mit dem Schwungbein die Latte zu erreichen (Bild 5). Achte auf eine möglichst steile Flugbahn. Landung am besten indem man sich einfach zurückfallen lässt.
3. Stand auf dem linken Bein. Fortgesetztes Beinschwingen rechts vw., rw. Gegengleiche Armbewegung oder Stütz an der Sprossenwand mit der linken Hand. Es ist sehr darauf zu achten, dass das Becken beim Hochschwingen des Beines nicht zurücksinkt, absitzt, sondern die Aufwärtsbewegung mitmacht. Bei verstärktem Schwingen wird so der Körper jedesmal ein wenig vom Boden abgehoben (Bild 6).



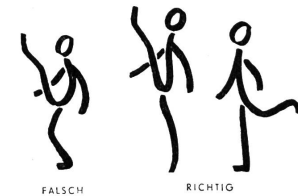
5

Armarbeit

Die Bewegung der Arme ist wie immer gegengleich zur Beinbewegung und ergibt sich ganz natürlich aus dem Lauf. Es muss sehr darauf geachtet werden, dass im Moment des Springens die Arme nicht plötzlich stillgehalten werden, sondern im Gegenteil aus ihrer tiefen Ausgangslage weit hochschwingen und die gesamte Aufwärtsbewegung des Körpers unterstützen.

Es gibt Springer (Nilsson), die ihre Arme nicht gegengleich, sondern parallel führen. Dieser Armeinsatz ist sehr schwierig und höchstens für Hochsprungspezialisten geeignet.

1. Grundstellung: beidseitiges Armschwingen vw. rw. Langsam verstärken wir den Schwung (Federn in den Knien!) bis schliesslich die Arme beim Vorhochschwingen den Körper vom Boden wegziehen und wir jedesmal ein kleines Sprünglein machen. Dasselbe beim Rückschwingen der Arme. Bewegungsrichtung der Arme mehr seitwärts als rückwärts. Dieselbe Übung bei gegengleichem Armschwingen; zuerst immer hochziehen, wenn der linke Arm vorne ist, dann gegengleich (Bild 7).
2. Springen aus Stand an die hohe Reckstange oder an die schrägen Kletterstangen (wer kommt am höchsten?).
3. Die bereits bekannte Übung Nr. 1 unter «Stemmen», jetzt auch mit koordinierter Armarbeit.
4. Sprunglaufen; jeder Schritt ist ein Laufsprung, mit betonter Armarbeit. Sprünge kurz aber hoch.



6

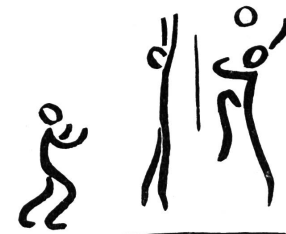


7

Wir haben nun eine Bewegung, die ein Ganzes sein muss, in viele Teile zerlegt und diese einzeln geübt. Eine grosse Kunst ist es nun, all das, was man einzeln kann, wieder in einem Ganzen, in einem einzigen Sprung zu vereinigen. Je besser die Einzelteile beherrscht werden, um so leichter sollte es gehen und wem es gelingt, der wird auch mit einem ganz gewöhnlichen Feld-, Wald- und Wiesensprung eine ganz ansehnliche Höhe erreichen. Sind jedoch einmal diese Grundlagen gelegt, so wird es leicht fallen, ziemlich rasch irgend eine Roller- oder Scherentechnik zu lernen.

- Springen kannst Du nur durch Springen lernen! Aber nicht durch ewiges Anrennen gegen eine zu hoch liegende Latte,
- sondern durch sehr viel leichtes Springen beim Einlaufen,
- als Trainingsübung und vor allem im Spiel.

Bei allen Sprungübungen auf den harten Turnhalleboden ist es sehr wichtig, dass auf ein möglichst weiches Ausfedern bei der Landung geachtet wird.



8