

Der Weitsprung und seine häufigsten Fehler

Autor(en): **Baer, Alex**

Objektyp: **Article**

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

Band (Jahr): **14 (1957)**

Heft 7

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-991071>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

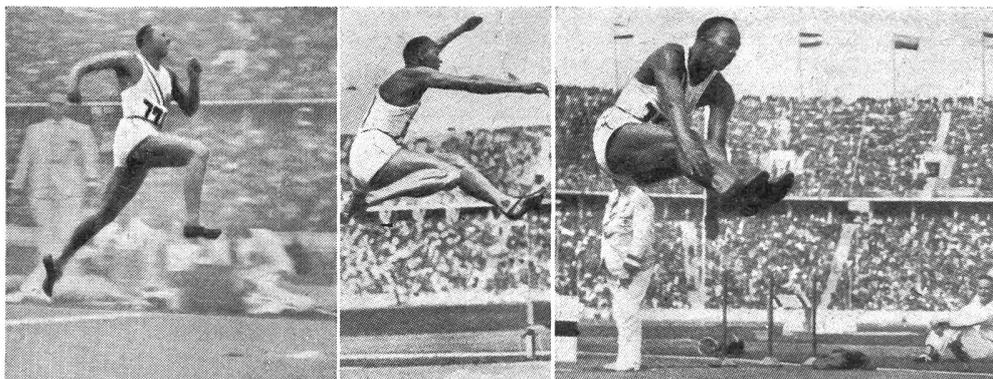
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

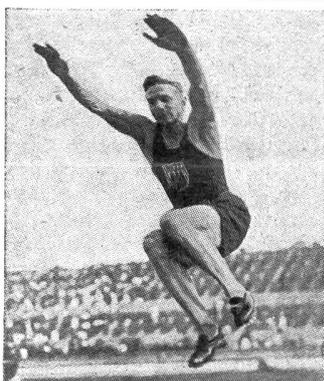
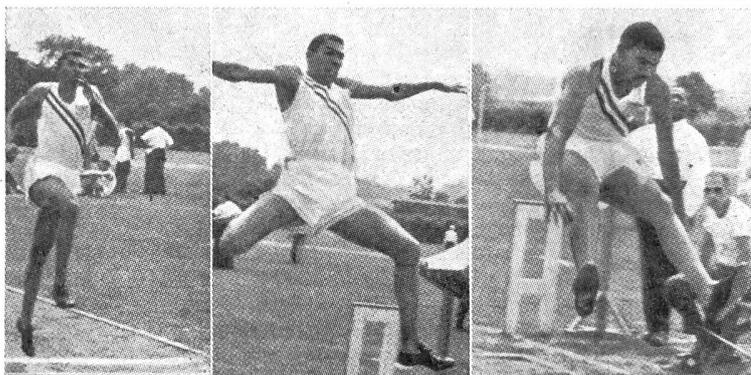
Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Der Weitsprung und seine häufigsten Fehler



von
Alex Baer
Unter-Erlinsbach



Hocksprung



Schnepfersprung



Laufsprung

Einleitung

Ganz allgemein macht der Weitsprung zurzeit eine grosse Krise durch. Die Weltspitzenergebnisse von Owens (1935: 8,13 m) und Long (1937: 7,90 m) werden kaum mehr erreicht, abgesehen von den 8-m-Sprüngen der Amerikaner Steele und Brown. Diese beiden sprangen aber technisch schlecht, so dass ihre 8-m-Sprünge eine sensationelle Einmaligkeit blieben, gewissermassen ein Naturwunder. Sie wiesen immer sehr unregelmässige Serien mit vielen ungültigen Sprüngen auf. Steele forcierte seine Gelenke bis zur Verletzung und musste bald aufgeben. Brown schied in Helsinki infolge Unsicherheit gar im Vorkampf aus. Das ist tragisch. Der schweizerischen Bestleistung von Studer (1935: 7,48 m) ist 1946 Graf (7,40 m) am nächsten gekommen. Seither sind 7-m-Sprünge eine äusserste Seltenheit. Auf internationaler wie schweizerischer Ebene sind die Rekorde in den meisten anderen Disziplinen in den letzten Jahren verbessert oder doch zum mindesten immer wieder tangiert worden. Nur im Weitsprung nicht. Wo liegen die Ursachen?

Ich wage den Versuch, die Ursachen zu ergründen, möchte aber gleich sagen, dass ich wohl nicht alle Fehlerquellen fassen kann.

Schauen wir vorerst die folgenden Bilder an (1. und 2. Reihe), ohne in die Einzelheiten zu gehen. Lassen wir vielmehr die Bewegung als Ganzes auf uns einwirken. Wir betrachten den Bewegungsablauf hauptsächlich vom ästhetischen Standpunkt aus, ausgehend von der Tatsache, dass eine technisch richtige Bewegung auch schön ist, und umgekehrt, dass eine schöne Bewegung auch technisch richtig ist.

Beide Springer sind naturhafte Sprungtalente mit annähernd den gleichen Voraussetzungen. Weltrekordmann Owens springt gelöst, sauber, schön. Er zeichnet sich aus durch eine ausgefeilte Technik und einen fein ausgewogenen Stil. Brown (2. Reihe) hingegen wirkt hart, verkrampt, unentwickelt, was alles auf eine nicht voll ausgeschöpfte Schulung schliessen lässt. Damit sind wir unzweifelhaft bereits beim Kern der heutigen Weitsprungkrise angelangt: Mangelhafte Schulung.

Es ist eine falsche Auffassung, zum Weitsprung gehöre am allerwenigsten Technik, er sei schneller zu erlernen als die anderen Disziplinen. Ich behaupte das Gegenteil, dass der Weitsprung eine schwere Übung ist und eine sehr gründliche Schulung verlangt.

Die heutige Weitsprungtechnik

Der Hocksprung und der Schnepfersprung werden heute von den Spitzenkönnern seit langem nicht mehr gesprungen. Im Laufe der Entwicklung hat sich der Laufsprung durchgesetzt. Er ist ein Weiterlaufen in der Luft und daher am natürlichsten mit dem vorausgehenden Anlauf verbunden. Anlauf und Sprung sind in dieser Technik eine organisch gewachsene Bewegungseinheit.

Veranlagung

Prädestiniert zum Weitspringen sind kräftige, langbeinige Typen mit einem feinen Bewegungsgefühl, grosser Sprungkraft und grossen Sprinterfähigkeiten. Die letzte Voraussetzung ist enorm wichtig. Viele recht gute Springer besitzen nicht genügend Schnelligkeit, so dass ihre Anlaufgeschwindigkeit stets langsam bleibt. Hier müssen wir in erster Linie ansetzen: Schnelligkeit!

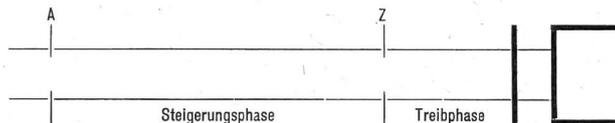
Der Anlauf

Ich bekräftige die Forderung nach Schnelligkeit mit der Feststellung, dass die besten Weitspringer der Welt alle erstklassige Sprinter sind. Also zuerst laufen lernen und ein intensives Lauftraining durchführen. Stil, Ausdauer, speziell aber Schnelligkeit erarbeiten. Der Weitspringer ist in den ersten Trainingsmonaten mehr Sprinter. Folgende 100-m-Zeiten gelten als durchschnittliche Weitenwerte:

6,50 m	11,6 Sekunden	7,25 m	11,0 Sekunden
6,75 m	11,4 Sekunden	7,50 m	10,8 Sekunden
7,00 m	11,2 Sekunden		

Das Ausmessen des Anlaufes (eine Möglichkeit)

Auf der Laufbahn einen Steigerungslauf über 50 m ausführen. In der zweiten Hälfte im schnellsten Teil 8 bis 10 Schritte herausnehmen und übertragen auf die Weitsprunganlage vom Balken zurück (Zwischenmarke, Treibphase). Von da noch 20 bis 25 Gehschritte rückwärts (Anfangsmarke, Steigerungsphase). 5 bis 10 Versuche, definitive Marken legen, mit Messband ausmessen und notieren. Fortschreitendes Training, Tagesform, Stimmung, Anlage, Boden, Wind usw. erfordern Verschiebungen!

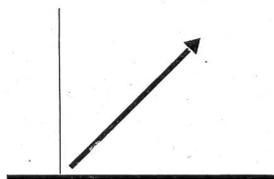


Die Gesamtlänge des Anlaufes hängt davon ab, welche Strecke der Springer braucht, um auf die höchste Laufgeschwindigkeit zu kommen.

Der Absprung

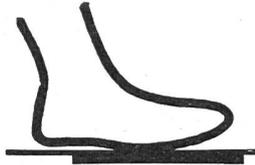
Von ausschlaggebender Bedeutung für das Gelingen des Absprungs ist das Uebersetzen, d. h. die Umwandlung des Laufes am Boden in ein Weiterlaufen in der Luft, mit der Absicht, möglichst hoch und weit zu fliegen.

Da scheint mir die eigentliche Ursache der schlechten Sprünge zu liegen, im ungenügenden Steigvermögen, resultierend aus einem mangelhaften Absprung, der den Körper entweder zu steil hochdrückt oder zu flach wegstösst.



Richtig ist, wenn der Schwerpunkt, das Becken, ungefähr mit 45° steigt, also in der Mitte zwischen der Senkrechten und der Horizontalen.

Der Absprung zerfällt in den letzten Schritt, das Aufsetzen des Fusses und den Abdruck vom Balken. Der letzte Schritt darf weder zu lang noch zu kurz sein (Marken kontrollieren!). Er ist nur leicht verlängert, etwas gedehnt. Dabei senkt sich der Schwerpunkt ganz minim, und die Schulter-Armpartie vollführt eine deutliche Ausholbewegung, zum asymmetrischen Hochschwingen der Arme, was dann zusammen mit dem Schwungbein eine grosse, das Steigen gewaltig unterstützende Schwungkraft ergibt. Dieses Ausholen im letzten Schritt wird selten gemacht, und doch liegt darin das Geheimnis des kraftvollen Absprungs.



Das Aufsetzen des Fusses geschieht auf die ganze Sohle, nicht zuerst auf die Ferse oder bloss auf die Balle (weich, locker!). Um bildlich zu sprechen, wird jetzt die Zündung angelegt

— das Becken dreht über den Fuss — und im Moment, wo der Rumpf genau in der Drucklinie des Sprungbeines liegt, fliegt die geballte Ladung in die Luft.

Der Abdruck vom Balken muss vor allem geübt werden. Dazu eignet sich vorzüglich das Hopslerlaufen, ein Springen, in dem Absprung und Landung mit dem gleichen Bein erfolgen. Anfänglich rechts und links, später nur mit dem Sprungbein springen. Das Schwungbein wird im Knie mächtig hochgerissen und die Arme unterstützen schwungvoll. Beim Steigen muss man ein Gefühl von Leichtigkeit haben. Und auf keinen Fall darf das Sprungbein angezogen werden. Es bleibt nach dem Abschnellen hängen. Dadurch kann der Körper voll aufsteigen, solange der Auftrieb wirkt.



Falsch

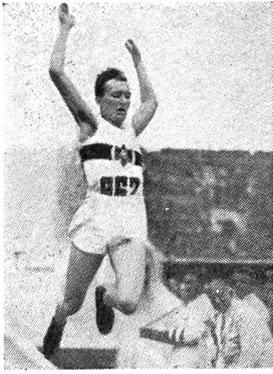


Richtig

Das Becken, der Schwerpunkt, muss während des Abdrückens maximal viele Auftriebsimpulse erhalten, was nur möglich ist, wenn es lange im Druckbereich des Sprungbeines liegt. Es muss einen relativ langen Weg zurücklegen vom Augenblick des Fussaufsetzens bis zum Verlassen des Bodens. Wir können so weit gehen, dass wir das Vordrücken des Beckens besonders üben, aber aufpassen vor der Hohlkreuzstellung.



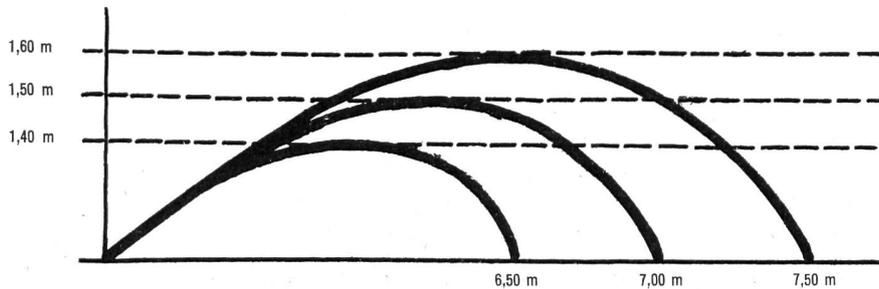
Links das Bild eines schlecht getroffenen Absprungs. Rechts ein wunderbar getroffener Absprung. Man beachte speziell das Vordrücken des Beckens, des Schwungkniees und des Ellbogens.



Der Flug

Nach dem sehr langen Auftrieb mit sozusagen keinen Bein- und Armbewegungen setzt das Weiterlaufen ein. Das Schwungbein senkt sich vertikal nach rückwärts, und das Sprungbein schwingt im Knie mit fast waagrechtm Unterschenkel vor. Gleichzeitig steigt der vordere Arm noch höher, während der hintere zu einem Kreisen ansetzt.

Ueber dem Kopf treffen sie sich, in diesem Moment kommt der Körper in eine Bogenspannung und aus dieser heraus beginnt die Landung. Der Springer hat jetzt auch die maximale Höhe erreicht und soll den Eindruck erwecken, dass er in der Luft hängt. Das Bild von Luz Long veranschaulicht diese Phase auf einzigartige Weise. In diesem Zusammenhang interessieren uns Form und Höhe der Flugkurve. Die Form ist nicht ein Halbkreis, sondern sieht ungefähr so aus:



Gleichzeitig ist angegeben, welche Höhe der Schwerpunkt, das Becken, im höchsten Punkt erreichen sollte.

Die Landung

Aus der vorerwähnten Bogenspannung heraus klappen Oberkörper und Beine wie ein Taschenmesser zusammen. Insbesondere die Beine werden weit nach vorne geschleudert, und die Arme schwingen nach rückwärts. Mit Stemmwirkung der Beine und Vorschwingen der Arme wird ein Zurückfallen verhindert.

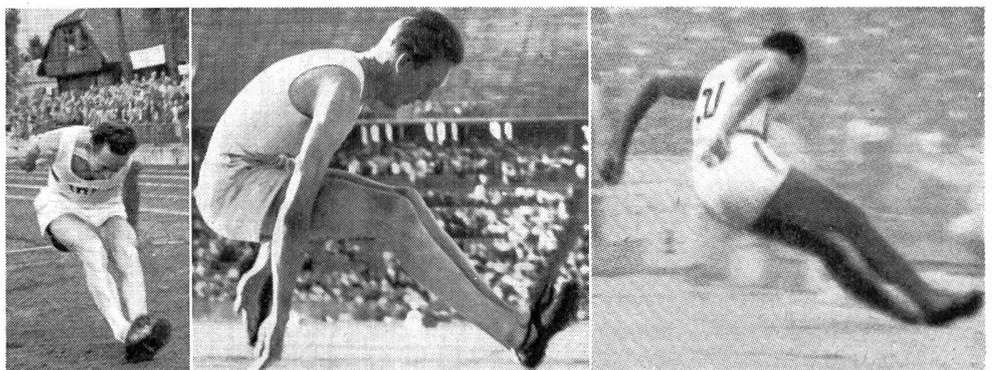
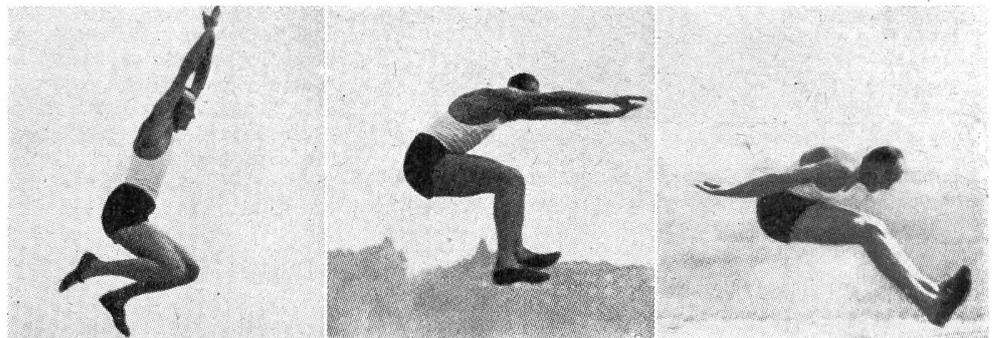
Mit einer guten Landetechnik können einige Zentimeter gewonnen werden. Ihr wird viel zu wenig Beachtung geschenkt. Sie muss regelrecht gepflegt werden.

Das Training

Der Weitspringer trainiert mit Vorteil täglich. Das Laufen nimmt einen grossen Platz in seiner Trainingsarbeit ein, mit besonderer Betonung der Schnelligkeit. Er trainiere oft, aber nicht zu hart. Hauptsächlich gilt es, den Bewegungsablauf sorgfältig durch vieles Springen mit nur halber Kraft einzuschleifen. Mit fortschreitendem Training sollten jedoch wöchentlich eine Anzahl wettkampfmässige Sprünge gesprungen werden. Der Weitspringer hüte sich vor Verletzungen der Sprunggelenke und der Muskulatur. Wichtig ist, sich stets warm zu halten und zu fühlen.

Eine vielseitige Bewegungsschulung ist sozusagen das tägliche Brot des Weitspringers.

Die Bilder nebenan zeigen nochmals beste Landungstechnik.



Aus «Leichtathletik»-Schriftenreihe Nr. 15/16/1953.