Zeitschrift: Jugend und Sport : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 27 (1970)

Heft: 6

Artikel: Meine Erfahrungen mit dem Fosbury-Flop

Autor: Lüthi, Urs

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994470

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

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

Meine Erfahrungen mit dem Fosbury-Flop

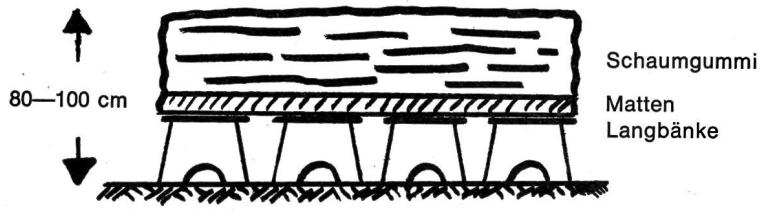
Urs Lüthi, Turnlehrer, Luzern

1. Erfahrungen mit 14- bis 20jährigen Kantonsschülern

Bei der Einführung des Fosbury-Flops in der Schule fällt auf, dass die Grobform des Flops sehr rasch erreicht und beherrscht wird.
Im Vergleich zum Straddle bietet der Flop dem Anfänger bei der Erlernung des Bewegungsablaufes im Durchschnitt weniger Schwierigkeiten (kein Stemmen, kein Doppelarm- und auch kein gestreckter Schwungbeineinsatz.)
Am Schluss der Einführungsstunde konnte ich mit allen Klassen bereits Sprünge über ein gespanntes Gummiseil mit vollem Anlauf durchführen, was ich mit dem Straddle nie erreichte.
Im allgemeinen findet der Flop bei den Jugendlichen sehr guten Anklang, da dieser Sprung sehr populär geworden ist und etwas Neues, recht Ungewohntes darstellt.
Voraussetzung für das Flop-Springen ist aber, dass das nötige Material und die nötigen Hilfsmittel vorhanden sind. Schaumgummimatten sind unerlässlich!

2. Zur Methodik des Fosbury-Flops

2.1. Die Anlage für das Training in der Halle

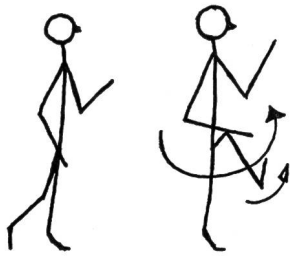


Für die Unterstufenschüler können die Langbänke weggelassen werden.

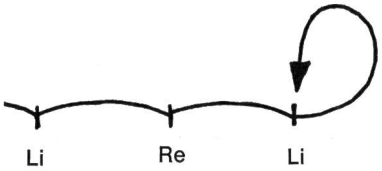
2.2. Die Einführung des Flops

Zuerst schenke ich der Drehung um die Körperlängsachse beim Absprung das Hauptgewicht:

- Hüpfen auf dem Sprungbein, auf jeden zweiten Takt wird das gewinkelte Schwungbein gegen die Gegenschulter gezogen. Die Arme arbeiten im Laufrhythmus mit.



- 2 einleitende Schritte: Absprung auf dem Sprungbein, ½ Drehung (ausgelöst durch Hüftdrehen einwärts und diagonalen Schwungknieeinsatz) zur Landung auf beiden Beinen.

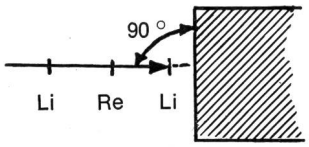


½ Dr. zur Landung am selben Ort

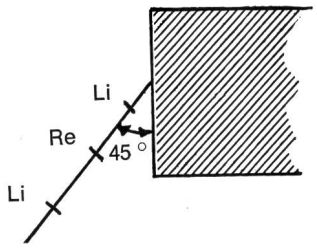
- Standsprung zur Landung auf dem Rücken.
  Diese Übung ist eine der wichtigsten bei der Erlernung des Flops und muss sehr häufig wiederholt werden. Dabei können folgende Punkte geschult werden:

  Siehe Zeichnung nächste Seite oben

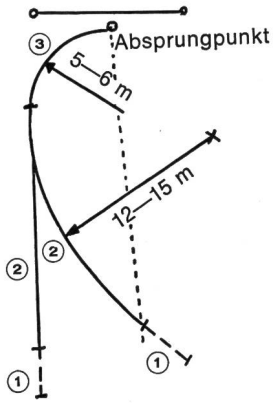
  - das Wegsteigen mit dem Rücken zur Latte
  - das Nachvorneschieben der Hüfte (gegen Hohlkreuzlage)
  - das lockere Hängenlassen der Unterschenkel
  - das Kippen mit den Beinen nach dem Überqueren der Latte als Vorbereitung der Landung (der Rücken wird dabei rund; die Landung geschieht auf den Schulterblättern, was absolut ungefährlich ist).
- Die Kombination der ersten 2 Übungen stellt den nächsten Schritt dar: 3 Schritte gerader, 90 Grad-Anlauf, ½ Drehung zur Landung auf dem Rücken. (Damit die Drehung vollständig ausgeführt werden kann, muss zwangsweise das Schwungknie stark diagonal eingesetzt werden.)

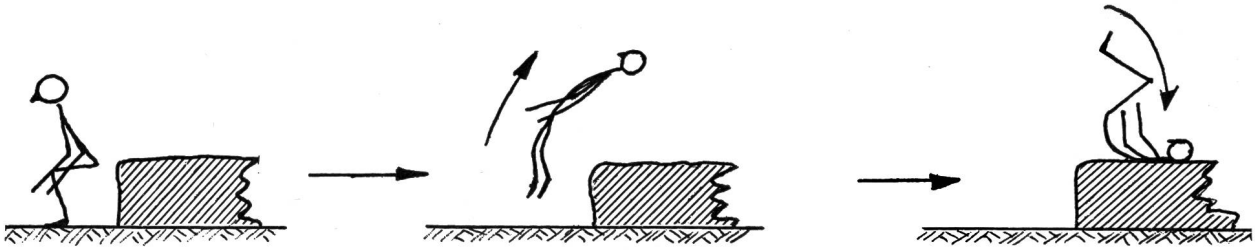


- Nun wird eine Anlaufrichtung von ca. 45 Grad gewählt; der Anlauf verläuft aber immer noch geradlinig. Mit kurzem Anlauf wird nun bereits über die gespannte Leine gesprungen.



- Ausmessen des Anlaufes: Er besteht aus einem Steigerungslauf (ähnlich Weitsprung), der sich aus 3 Teilen zusammensetzt:
  1. einleitende Schritte (2–3)





2. Steigerungslauf leicht gebogen, eventuell auch geradlinig

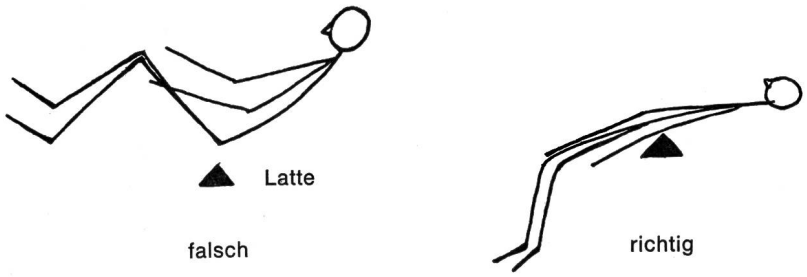
3. Schlussteil als ziemlich enge Kreisbahn (Radius 5–6 m).

Da es beim Flop nicht so sehr auf das präzise Treffen der idealsten Absprungstelle daraufankommt, benötigt man für das provisorische Festlegen des Anlaufes beim Anfänger nur sehr wenig Zeit.

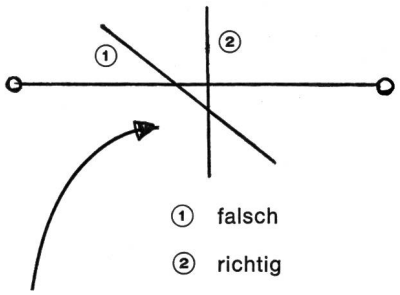
3. Hauptschwierigkeiten und auftretende Hauptfehler

Die grössten Schwierigkeiten bieten folgende 2 Punkte:

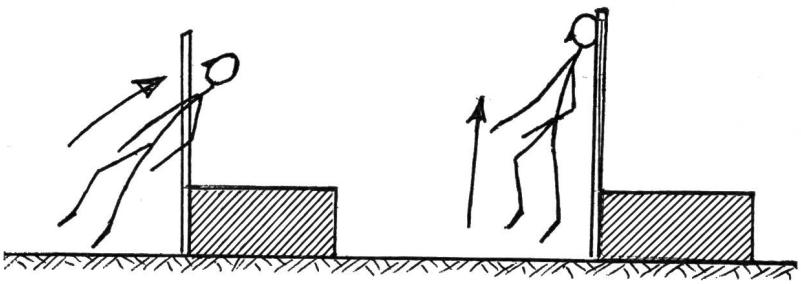
1. Das genügende Hervorbringen der Hüfte gegen Hohlkreuzlage (die Latte wird sehr oft in Sitzstellung überquert).



2. Der genügend starke diagonale Einsatz des Schwungbeines (das Steigen geschieht seitlich zur Latte, wodurch diese dann diagonal überquert wird).



Nach wie vor bietet auch das Umsetzen Schwierigkeiten; der Sprung wird dann nach schräg rückwärts durchgeführt.

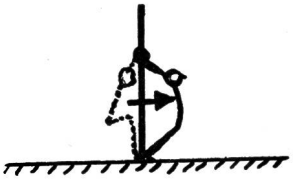


falsch richtig

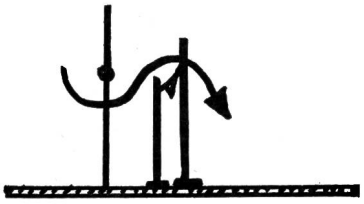
4. Korrekturmöglichkeiten

4.1. Steigerung der Beweglichkeit der Wirbelsäule

– Reck: 2 Löcher über kopfhoch: Fortgesetztes Vorpendeln zur Bogenspanne



– Unterschwünge am Reck über gespannte Leine oder am Stufenbarren über unteren Holmen.



Etwas weniger gut, vor allem mit jungen Schülern, eignet sich das Aufbäumen zur Brücke aus der Rückenlage (Arm- und Schultermuskulatur noch zu wenig kräftig ausgebildet!).

4.2. Verbesserung des diagonalen Einsatzes des Schwungknies

– Schaukelringe: Griff an einem Ring, Absprung vorwärts zum Vorschwung, ½ Drehung zum Vorschwung durch diagonalen Einsatz des Schwungknies.

Fortsetzung Seite 176

Der Fosbury-Flop – eine Gefahr für die Wirbelsäule? *

Josef Kessler

– Sprünge mit kurzem, geradem Anlauf, 90 Grad zur Latte.

5. Meine Erfahrungen als Disziplinchef des Flop-Kaders

Ganz allgemein ist zu sagen, dass die Mitglieder des Flop-Kaders noch mit den gleichen oder ähnlichen Schwierigkeiten kämpfen wie die Anfänger. Sind bei den Schülern nach 2 bis 3 Trainingsstunden noch mehrere Hauptfehler zu beobachten, haben sich diese bis auf einen, für jedes Mitglied des Kaders typischen Hauptfehler reduziert, der dann anhand von Filmen erkannt und im technischen Training korrigiert wird. Nebst diesen persönlichen Mängeln treten dann aber auch technische hervor, die die Ausführung der Sprünge oft negativ beeinflussen: Da bei Leistungssprüngen nur noch mit Spikes gesprungen wird, muss der Anlauf, da noch keine Halle mit Tartanboden besteht, mit relativ schmalen Tartanbahnen und Airex-Matten ausgelegt werden, was meistens zu einem zeitraubenden und unbefriedigenden Zusammensetzspiel wird. Es ist ganz klar, dass die Sprungleistung sofort leidet, wenn der Anlauf volle Konzentration erfordert, da mit Spikes jeder Schritt neben die Matten den Hallenboden stark beschädigt.

6. Zusammenfassung, Weiterentwicklung

Es schält sich heraus, dass der Flop sich vor allem für mittlere Springer und schwache Techniker, die mit dem Straddle nicht weiterkommen, als neuer Weg zur Verbesserung der Leistung anbietet. Aus diesem Grund haben auch bereits sehr viele Mehrkämpfer und vor allem auch Damen umgestellt.

Für den Spezialisten wird aber vorläufig der Straddle bevorzugt bleiben. Dank seiner Popularität und der technischen Einfachheit hat sich der Flop vor allem bei der Jugend sehr rasch verbreitet und beliebt gemacht.

Was die Weiterentwicklung betrifft, so glaube ich, dass die Hilfsmittel zur Auftriebserhöhung, Doppelarm- und Schwungbeineinsatz, wieder benützt werden, wie es bereits vom Ungaren Major praktiziert wird und dass die ursprüngliche, klassische Form ohne Arm- und Beineinsatz, allmählich verschwinden wird. An der eigentlichen, typischen Sprungart wird sich aber nicht sehr viel verändern.

«Hit der Saison – Fosbury-Flop», so stand es in einigen Zeitungen zu lesen. Tatsächlich wird diese Technik schon in vielen Vereinen und Schulen geübt. Auch auf den letzten Deutschen Jugendmeisterschaften wurde dieser Sprung fast meisterhaft gezeigt. Wer den Fosbury-Flop studiert hat und mit dieser Technik Erfahrungen sammeln konnte wird der Jugend volles Verständnis, Hilfe und Unterstützung entgegen bringen. Es hat sich wie ein Lauffeuer überall herumgesprochen, dass

1. eine gewisse Bewegungsverwandtschaft zum Schersprung, die einfachste, von jedem Jugendlichen beherrschte Technik, besteht,

2. der Bewegungsablauf des Flop innerhalb kürzester Zeit erlernt werden kann,

3. der Schüler oder Jugendliche seine Leistung nachweislich wesentlich verbessert und dass

4. die Schwerpunktlage des Körpers die beste der bekannten Hochsprungtechniken ist.

Inwieweit der Flop den Straddle einmal ablösen wird, bleibt abzuwarten. Fosbury selbst schwört auf seine Methode: «In München bei den Olympischen Spielen werden die meisten Hochspringer rückwärts über die Latte springen. 2,40 m sind keine Seltenheit mehr.» Ob er Recht behält? Eine Tatsache ist es allerdings jetzt schon, dass unsere «Damenwelt» sich des «Flop» lieber bedient. Das liegt nicht, wie zuweilen behauptet wird, daran, dass unsere Mädchen zu bequem wären, es ihnen an Mut oder gar an Trainingseifer fehlte, den komplizierteren Bewegungsablauf des Straddle einzuüben. Es liegt sicherlich auch nicht daran, dass der Flop den eleganteren Bewegungsablauf zeige und damit einer typisch weiblichen Neigung, die Eleganz einer Bewegung vor die Zweckmässigkeit einer Übung zu stellen, entgegenkäme, sondern einzig und allein daran, dass der weibliche Körper von Natur aus eine viel «beweglichere» Wirbelsäule «mitbringt» als der männliche. Und nur daher ergibt sich ganz intuitiv die Vorliebe für den Flop. Je beweglicher nun die Wirbelsäule, umso besser der Hohlkreuzbogen und um so höher die Hochsprungleistung. Gerade die guten Turner lernten durch Anknüpfen an schon in der Schule bekannte Übungsformen wie Flick-Flack, Handstandüberschlag usw. die Technik des Flop sofort und kamen zu ganz deutlichen Leistungssteigerungen.

Nun wird uns aber gerade in diesen Tagen eine mögliche Gefahr aufgezeigt: «Der Fosbury-Flop kann zu Querschnittslähmung führen», so schrieb die international bekannte Wochenzeitschrift Medical-Tribune (Nr. 34). Prof. O'Hanlan von der University Virginia sprach auf einem kürzlich in New York abgehaltenen Sportmedizinerkongress im Zusammenhang mit der auch in Amerika von der Jugend viel gesprungenen Fosbury-Technik von der Möglickheit einer permanenten Rückenmarkschädigung wie sie bei Footballspielern und Ringern auftritt. «Um diese Möglichkeit auszuschalten, müssten die Aufschlagfläche und die Anwendung der Fosbury-Technik überwacht werden. Es bedarf keines geschulten Blickes, um die Gefahr beim Aufschlag zu erkennen, und eine Tetraplegie bedeutet lebenslängliche Invalidität. Die ganze Wucht des Aufpralls trifft am Ende des Sprunges die Halswirbelsäule, ob der Springer von einer Matte aufgefangen wird oder nicht.» (Siehe Zeichnung 1).

Aufgrund meiner Erfahrungen mit nun schon 100000 Sprüngen auf dem Hochsprunglandetuch und unter besonderer Berücksichtigung der Möglichkeit einer zervikalen Wirbelluxation erscheint es mir richtig, alle Verantwortlichen aufzurufen,

nur bei Vorhandensein geeigneter Auffangflächen diesen Sprung zu erlauben und

die Fallhöhe (Oberkante Latte und Oberfläche Unterlage) zu bestimmen (siehe Zeichnung 2 und 3).

Die bisher auf dem Markt vorhandenen Hochsprungunterlagen sind zwar weich, aber für den Bewegungsablauf des «Flop» nicht nach unten dehnfähig genug. Die Wucht des Aufpralls darf nur mit zunehmender Eintauchtiefe langsam und nicht schnell abgebremst werden. Gerade dieser «Bremseffekt» beim Eintauchen erscheint mir im Hinblick auf die 10-

* Aus: Lehrhilfen für die Leibeserziehung