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: Der Fosbury-Flop : eine Gefahr für die Wirbelsäule?

Autor: Kessler, Josef

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994471

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: 20.07.2025

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

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

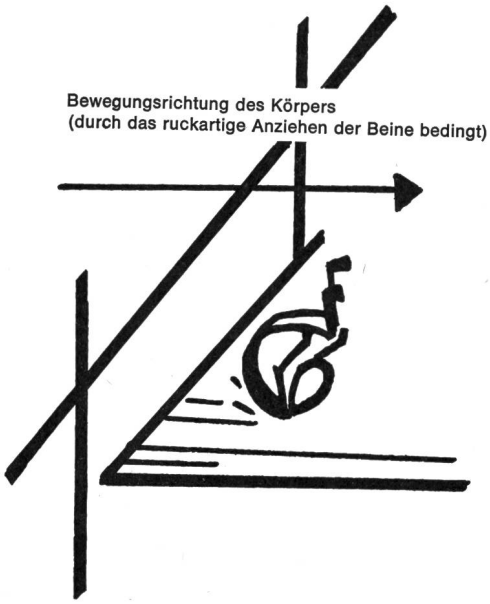
die Fallhöhe (Oberkante Latte und Oberfläche Unterlage) zu bestimmen (siehe Zeichnung 2 und 3).

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

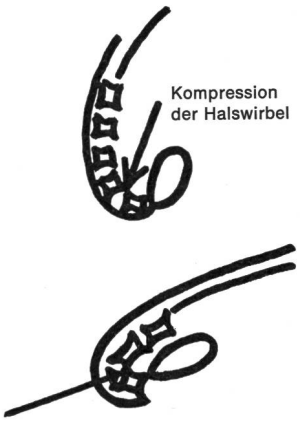
Zeichnung 1

Bei der sogenannten «Einrollphase» erfolgt, wenn die Fallhöhe zu hoch ist, die Landung auf dem Nackenbereich.



und 11jährigen, ihre Konstitutionen und Muskelanlagen besonders wichtig. Sextaner, die im Fosbury 135 cm glatt übersprangen, erklärten mir anlässlich eines DSMM-Versuches, dass der Aufprall auf Schaumgummi zu hart gewesen sei. Ich musste mich durch eigenes Erlebnis dieser Auffassung anschliessen. Nach meinen Erfahrungen müsste folgendes berücksichtigt werden:

1. Die Fallhöhe darf 50 cm nicht überschreiten.
2. Ein Körper muss 70 bis 100 Prozent seines Körpergewichtes, ausgedrückt in kg, in cm in eine Unterlage eintauchen können.



Ist im Halswirbelbereich der Aufprall zu hart, und drückt die Hauptmasse des Körpers auf den Nackenbereich, so kann es über eine Kompression der Halswirbelsäule zu einer Luxation und damit zu einer Querschnittslähmung kommen.

Ein Beispiel mag das erläutern: Ein Hochspringer von 100 kg müsste 70 bis 80 cm in die Unterlage eintauchen, feste Spannung vorausgesetzt. Bei weicher Spannung müsste derselbe Springer bis zu 100 cm «durchfallen». Der Eintauchbetrag wird mit kleiner werdender Fallhöhe etwas geringer. Im einzelnen kann aber jeder Springer seine optimale Fallhöhe selbst bestimmen. Bei allen Auffangflächen beziehungsweise Unterlagen ist eines immer wichtig:

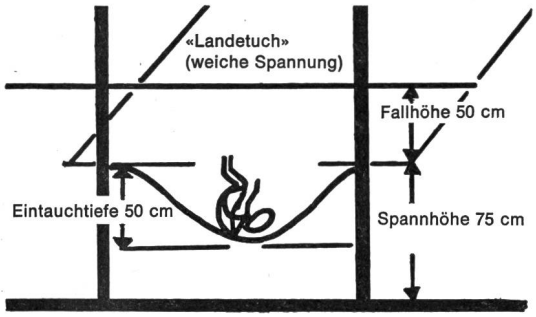
Die Rücken- beziehungsweise Schulterpartie eines «Floppers» muss immer abgefangen beziehungsweise aufgefangen werden.

Folgende Skizzen (Zeichnung 2 und 3) mögen verdeutlichen, wie hoch der Eintauchwert nach meinen Untersuchungen sein müsste, um die Gefahr einer Tetraplegie völlig auszuschalten. Bei fester Spannung 70–80 Prozent, bei weicher Spannung 100 Prozent des Körpergewichts in kg.

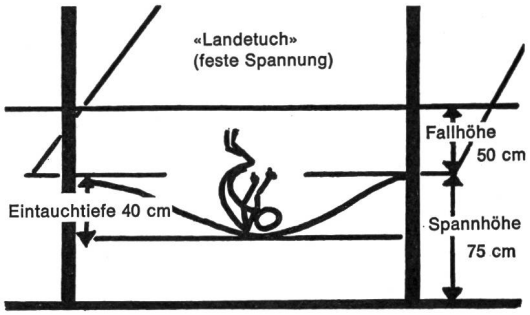
Unterrichtliche Erfahrungen

Dieser Schüler hat «Angst», ins Hohlkreuz zu «gehen»; er verkrampft und bleibt im Wirbelsäulenbereich aus einer verständlichen Schutzreaktion hart. Er springt «Fosbury» mit rundem Rücken. Der Schüler denkt mit «Schrecken» an die Landung.
Auf diesen «Modersäcken» wird unter den Augen verantwortungsbewusster Funktionäre um Punkte gekämpft. Wann endlich schreiten die mit der Leibeserziehung unserer Jugend betrauten Institutionen gegen solche Anlagen ein? Schwerwiegende Rükkenmarksverletzungen bieten sich geradezu an. Muss es erst dazu kommen, ehe sich die Verantwortlichen mit dem Thema beschäftigen? Diese Schaumgummisäcke, wie überhaupt Schaumgummi in der üblichen Herstellung, geben höchstens 30 cm nach, sind aber für die ungeheuer starke Wirbelsäulenbelastung nicht elastisch genug. Der hohe Eintauchwert wird durch die weiche Spannung (s. Skizze 1 u. 2) erzielt. Sie ist bei Schülern und Jugendlichen sowie Muskelschwächlingen zu empfehlen, da die Muskel- und Bänderfestigung noch nicht abgeschlossen ist.

Zeichnung 2



◀ Schüler 47 kg, Sprunghöhe 125 cm, ca. 100 % pro kg Körpergewicht

Ca. 70-80 % ▶ pro kg Körpergewicht

Zeichnung 3