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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 28 (1971)

Heft: 5

Artikel: Fosbury-Flop : Einführung und Schulung

Autor: Dombierer, Eugen

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-994654

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: 13.07.2025

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

Fosbury-Flop

Einführung und Schulung Text: Eugen Dornbierer Fotos: Hugo Lörtscher

Einleitung

Die Erfahrungen der letzten Jahre haben gezeigt, dass der Fosbury-Flop relativ leicht erlernt werden kann. Den Beweis erbrachten viele jugendliche Springer, die ihre Bestleistung im Hochsprung dank der neuen Technik verbessern konnten. Augenfällig beim Fosbury-Sprung ist die Art der Lattenüberquerung. Durch eine Drehung um die Körperlängsachse ist der Rücken während des Fluges der Latte zugewendet. Anfänglich sah man in dieser Drehung und der oben beschriebenen Haltung die Hauptursache der verbesserten Leistungen. Auch in einigen methodischen Aufbaureihen wurde diesen Bewegungselementen grosse Bedeutung zugemessen. Heute wissen wir, dass die günstige Lage des Körperschwerpunktes nur einer von vielen Vorteilen der Flop-Technik ist.

Mehr Bedeutung muss meines Erachtens der Anlauf- und Absprunggestaltung beigemessen werden. Vielen Straddle-Springern, die mit der Umsetzung der Anlaufgeschwindigkeit in Sprunghöhe Schwierigkeiten hatten, gelingt der Absprung mit dem lattenfernen Bein wesentlich besser. Der einwandfreie Absprung ist entscheidend für das ganze Flugverhalten. Deshalb gilt unsere Aufmerksamkeit vorerst der Anlauf- und Absprunggestaltung, erst anschliessend behandeln wir Steigphase, Flugverhalten und Landung.

Methodische Hinweise zur Einführung

In der Einführungsphase lassen wir die Schüler laufen und abspringen. Von der ersten Unterrichtsminute an sollen sie «hochspringen» dürfen. Es wäre falsch, wenn mit den Anfängern nur technische Elemente wie etwa Standsprünge, Lattenüberquerung und die Landung geübt würden. Um dem Prinzip der Ganzheit und dem Bewegungsbild des Hochsprunges gerecht zu werden, sind alle Elemente der Aufbaureihe mit fünf Anlaufschritten auszuführen. Das Ziel der Einführung besteht darin, dem Schüler mittels der Aufbaureihe die Grobform des Sprunges beizubringen. Der Erfolg des Unterrichtes hängt weitgehend von der sinnvollen Anwendung und Interpretation der Aufbaureihe ab. Mit wenigen, aber kontrollierbaren Lernschritten soll der Schüler an die neuen Probleme herangeführt werden.

Aufbaureihe

1. Ermittlung des Sprungbeines

Aus geradem Anlauf springen die Schüler auf den hüfthohen Sprunghügel. Die Art der Landung ist ihnen freigestellt.

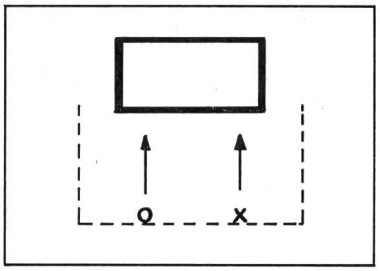
2. Anlaufbeschränkung auf fünf Schritte

(Gilt für alle Übungen der Aufbaureihe!)

Die Schüler laufen aus einer 5-Schritt-Anlaufzone an, springen auf den Sprunghügel und landen in Rücken-, Seit- oder Bauchlage.

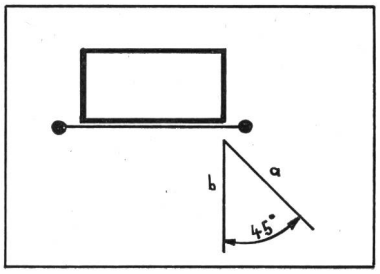
× Linksspringer: auf der rechten Seite der Anlage.

○ Rechtsspringer: auf der linken Seite der Anlage.



3. Bogenförmiger Anlauf

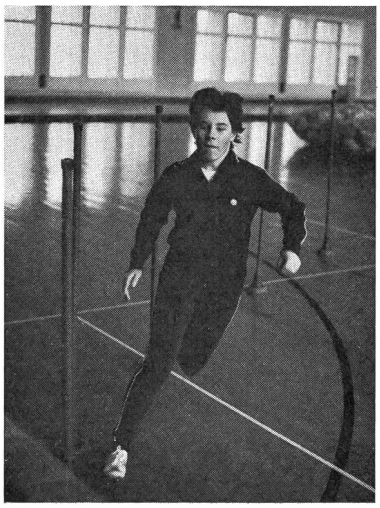
Die Gestaltung des Anlaufes ist für das Erlernen des Fosbury-Sprunges von grosser Bedeutung. Um die Schüler an einen rhythmischen Anlauf mit regelmässiger Schrittlänge zu gewöhnen, legt man einen Sektor von 45 Grad fest. Der Anlauf soll zudem so angelegt werden, dass er auf einem Bogen mit grossem Radius gelaufen werden kann. Der Start für den 5-Schritt-Anlauf befindet sich demnach in der Nähe des Schenkels a.

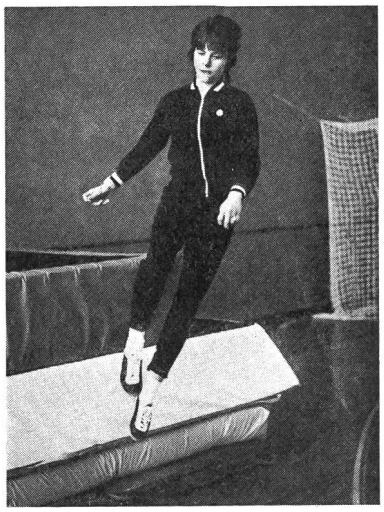


Der gleichmässige Kurvenlauf wird am besten erlernt, wenn man die Schüler durch eine bogenförmig angelegte Gasse laufen lässt. Der Sprung erfolgt auf den ungefähr hüfthohen Sprunghügel, die Landung darf in Rücken-, Seit- oder Bauchlage erfolgen.

3. 1. - Mit zunehmender Anlaufsicherheit entfernt man die kurveninneren Malstäbe, lässt aber die kurvenäusseren Stäbe als zwingende Leitlinie stehen.

Absprung und Landung wie bei der vorangegangenen Übung.



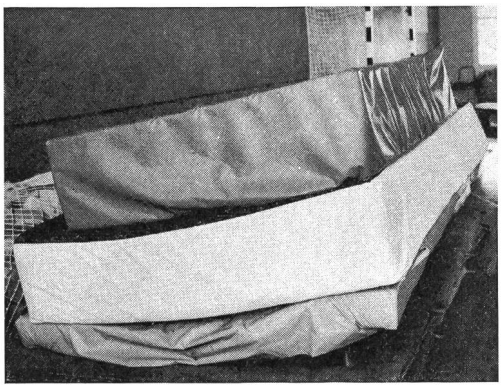


4. **½-Drehung um die Körperlängsachse**

Nach 5 Anlaufschritten springt der Schüler ½-Drehung nach links (für Linksspringer) aus und landet auf beiden Beinen vor dem Sprunghügel.

5. **Steigphase**

Der Sprunghügel wird auf durchschnittliche Schulterhöhe der Klasse erhöht und nach hinten abgeschrägt. Der Absprung erfolgt von einer Absprunghilfe (Hartbrett).



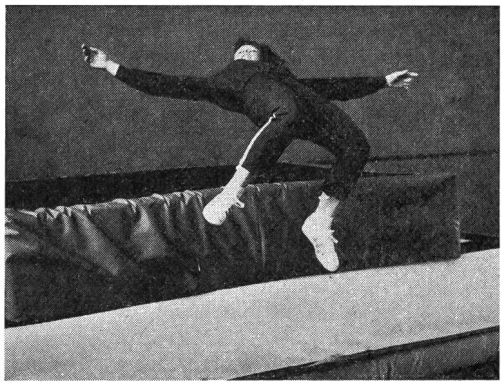
Mit dieser Anlage werden zwei Ziele verfolgt:

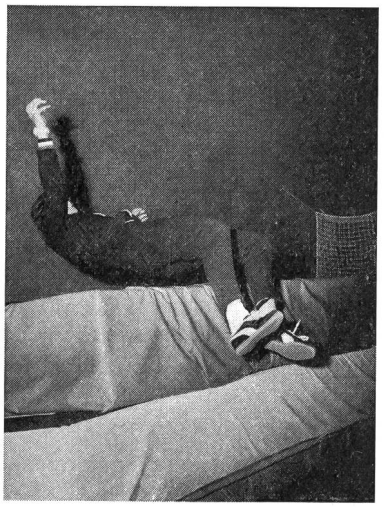
— Der überhöhte Sprunghügel zwingt zu senkrechtem Steigen.
  Dank der Absprunghilfe (günstigere Hebelverhältnisse) kann das Schwungbein aktiver eingesetzt und dadurch die Drehung besser ausgeführt werden.

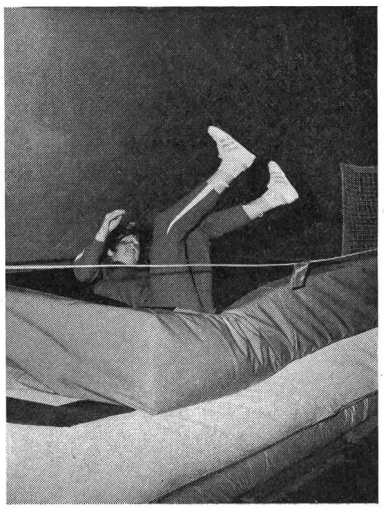
— Der abgeschrägte Sprunghügel erleichtert die Landung auf dem Rücken.

6. **Kontrolliertes Flugverhalten**

Der Sprunghügel wird wieder in die waagrechte Lage gebracht und die Absprunghilfe entfernt. Die neue Aufgabe besteht nun darin, nach dem Absprung so zu landen, dass die Unterschenkel entspannt über den vorderen Rand des Sprunghügels hangen. Zudem ist der Sprunghügel in Richtung des Anlaufes zu verlassen.



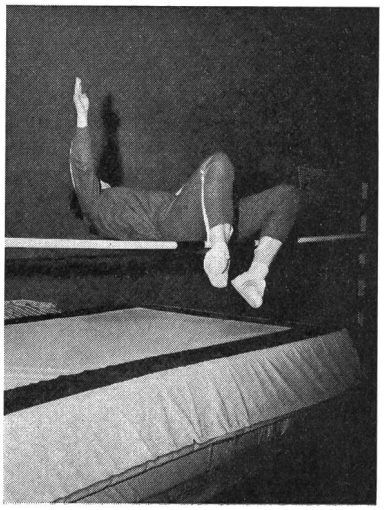




7. **Landung**

Der Sprunghügel wird auf durchschnittliche Hüfthöhe abgebaut. Ungefähr 20 cm höher spannt man ein Gummiseil. Der Flug ist so zu steuern, zu «ziehen», dass die Landung auf den Schulterblättern erfolgen kann. Die Matten sind seitwärts zu verlassen.

7.1 — Das Gummiseil wird durch die Latte ersetzt und der Sprunghügel um eine weitere Matte reduziert. Dadurch entsteht eine etwas grössere Fallhöhe. Diese ermöglicht dem Schüler, die Klappbewegung Oberkörper—Unterkörper (Taschenmesser) und das Strekken der Beine zu erlernen.



Methodische Hinweise zur Schulung

Der in der Einführung erlernte Bewegungsablauf muss nun verfeinert und gefestigt werden. Der Hauptakzent liegt auf der Übungskorrektur. Diese soll individuell angebracht werden, da sie ohnehin nur selten von allgemeiner Gültigkeit ist.

Mit Ausnahme der Anlauf- und Absprunggestaltung können die Elemente der Aufbaureihe beibehalten werden.

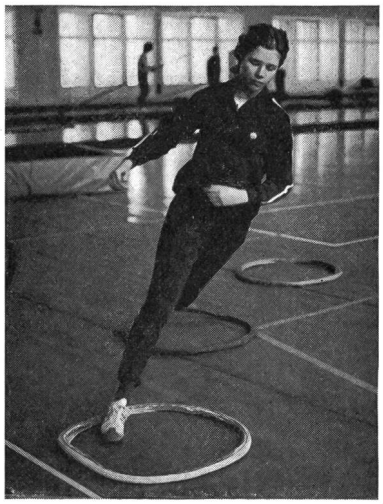
Die Anlauf- und Absprunggestaltung erfährt folgende Abänderungen:

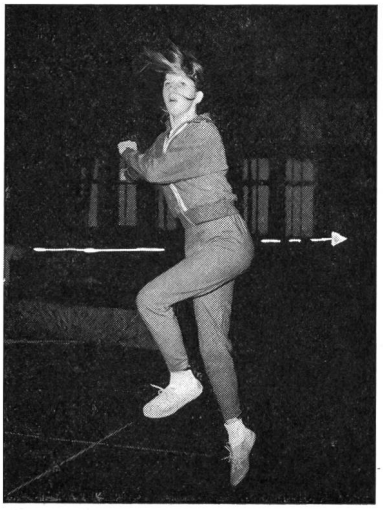
Mit zunehmender Schrittbeständigkeit und Sprungkraft wird der Anlauf in Richtung des Schenkels b verlegt und die Schrittzahl auf 7 bis 9 Schritte verlängert. Die Anlaufgeschwindigkeit wird erhöht, und der Absprung örtlich präziser ausgeführt.

Uebungshilfen für die Fehlerkorrektur

1. Anlaufgestaltung: Schrittzwang durch Veloreifen

Die Veloreifen werden so ausgelegt, dass die Abstände und der Kurvenradius mit der Anlaufgestaltung des Schülers übereinstimmen. Mit dieser Übung können der Schrittrhythmus und die Köperlage bei Kurvenläufen verbessert werden.



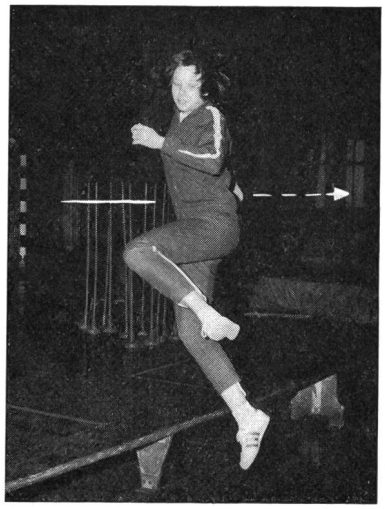


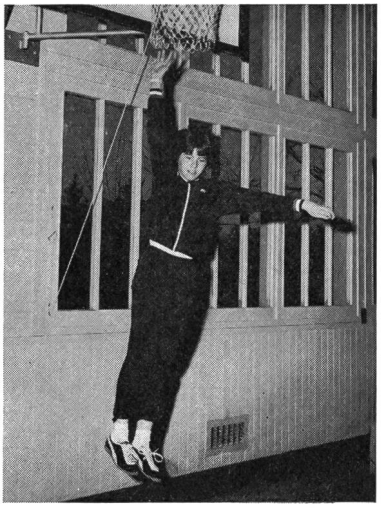
2. Absprung und Drehung

Um die ½-Drehung um die Körperlängsachse und das räumliche Orientierungsvermögen zu schulen, können Kurvenläufe mit Drehsprüngen ausgeführt werden.

2. 1 — Drehsprung zum Weiterlaufen

2. 2 — Drehsprung über die Langbank zum Weiterlaufen



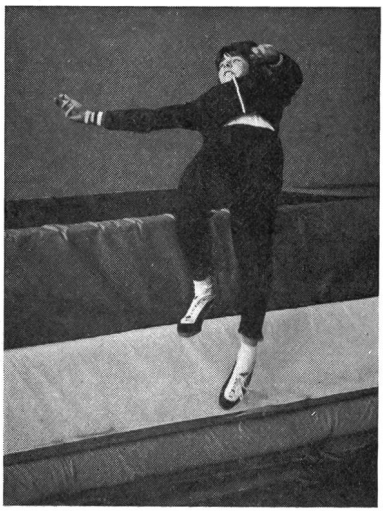


2. 3 — Sprünge mit ½-Drehung gegen den Basktballkorb.
Der Schüler läuft mit seinem Hochsprunganlauf (gleiche Schrittzahl, gleicher Raduis) unter den Korb, springt ab, schwingt während der ½-Drehung den kurveninneren Arm (Sprungbeinseite) nach oben und berührt mit dem Handrücken den Korb.

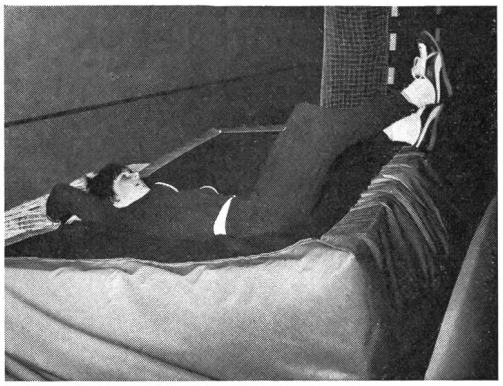
3. Steigphase

Das «Hineinlehnen» zur Latte während des Steigens kann wie folgt korrigiert werden:
3. 1 — Steigsprünge auf den so stark überhöhten Sprunghügel, dass die korrekte Landung auf dem Rücken gerade noch möglich ist.

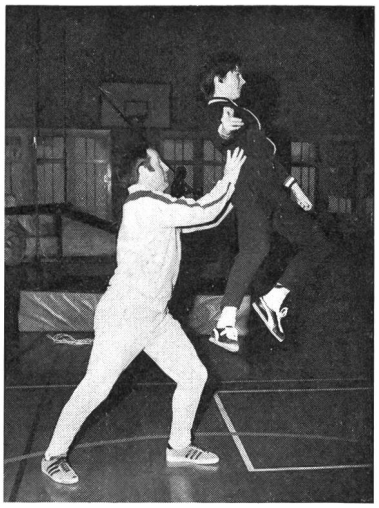
Phase 1

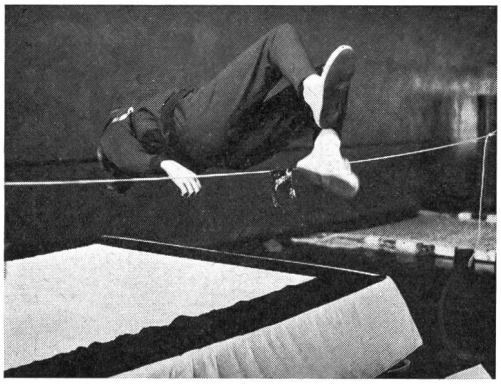


Phase 2

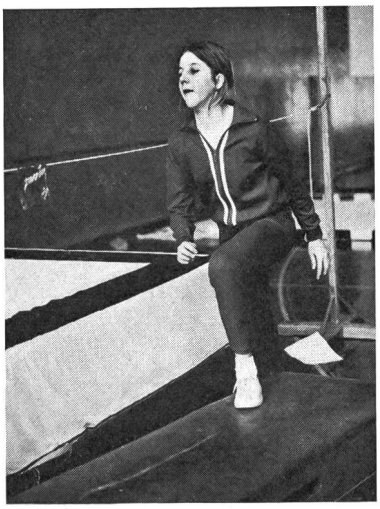


3. 2 — Der Schüler läuft mit drei Anlaufschritten gegen den Trainer, springt mit dem Sprungbein ab und führt die $^1/_2$-Drehung aus. Der Trainer stützt mit beiden Armen gegen den Springenden.





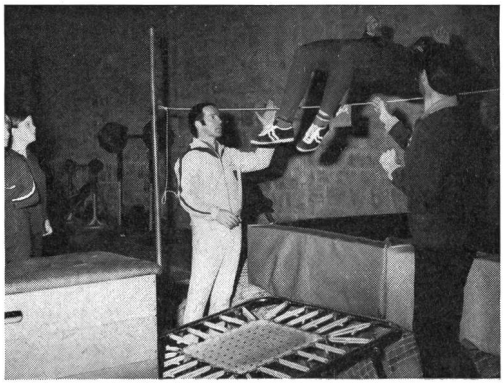
3. 3 — Standsprung mit dem Sprungbein. Der Schüler setzt das Sprungbein so auf einen Kasten, dass Ober- und Unterschenkel ungefähr einen rechten Winkel bilden. Dieser Abstoss fördert nicht nur die Schnellkraft des Sprungbeines, sondern zwingt auch das Schwungbein zur aktiven Mitarbeit.



4. Flugverhalten und Landung

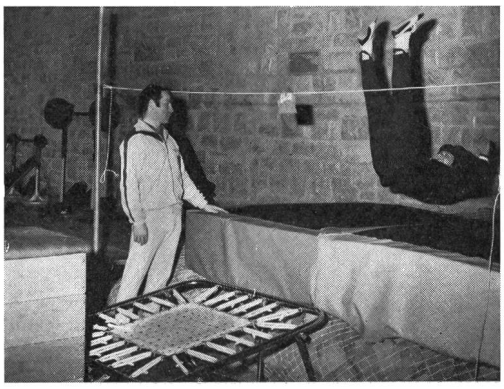
4. 1 — Um die Sprungkraft zu fördern und die Lattenüberquerung zu schulen, können Standsprünge rw über das Gummiseil ausgeführt werden.

4. 2 — Diese Schulungsübung soll nur dann durchgeführt werden, wenn die Schüler das Minitrampolinspringen beherrschen und genügend Schaumgummimatten zur Verfügung stehen. — In der Anfängerausbildung ist das Flug- und Landeverhalten nur bedingt schulbar. Die dafür notwendige Sprunghöhe (Flugzeit) ist nicht vorhanden. Trotzdem sollten diese Phasen geschult werden, denn oft wird die Latte mit den Beinen gerissen. Mit Hilfe des Minitrampolins ist es möglich, während relativ langer Zeit zu fliegen und sich dadurch auf die Landung vorzubereiten.
Uebungsbeschreibung: Der Schüler steht auf dem Kasten, Front Sprunganlage. Während er sich auf das Minitrampolin fallen lässt, führt er eine halbe Drehung (Linksspringer nach links) aus, steigert und überquert das Sprungseil.



Phase 1: Lattenüberquerung

Phase 2: Landung mit gestreckten Beinen



Fehler	Ursache	Korrektur
Anlauf und Absprung		
— Schrittwechsel und «Trippeln»	— erster Schritt mit dem falschen Bein ausgeführt	— Linksspringer: a) ungerade Schrittzahl; 1. Schritt mit l. Bein b) gerade Schrittzahl; 1. Schritt mit r. Bein
— Örtlich genauer Absprung	— Anlauf nicht oder mangelhaft ausgemessen	— Anlauf ausmessen und Kontrollmarken setzen
	— Unregelmässige Anlaufgeschwindigkeit	— Steigerungsläufe
	— Unregelmässige Schrittlänge	— Schrittzwang durch Veloreifen — Rhythmusschulung
	— Zu enger Anlaufradius	— spitzwinkliger anlaufen
Steigphase Die Steigung erfolgt nicht senkrecht, sondern		
— in Richtung des Anlaufes	— Ungenügende Stemmphase weil — zu wenig Sprungkraft	— Sprungkrafttraining (Tiefsprünge für eine bessere Amortisationsphase)
	— Der letzte Schritt ist zu kurz	— Rhythmusschulung (ta-tam-ta)
	— Schwungbeineinsatz in fortgesetzter Richtung des Anlaufes	— Schwungbein gebeugt hochreissen und von der Latte wegdrehen
— in Richtung zur Latte (Kipplage)	— der Oberkörper wird schon während der Stemmphase der Latte zugeneigt	— sich nicht aus der Kurve treiben lassen, sondern bewusst in die Kurve lehnen und die Innenschulter senken
	— der Fuss des Sprungbeines wird nicht in Anlaufrichtung aufgesetzt, sondern die Fussspitze wird von der Latte weggedreht	— Koordinationsläufe — Abspringen aus Kurvenläufen — zwischen 2 Gegenständen abspringen (z. B. zwischen 2 Matten)
Flugverhalten Seitlage	— zu wenig Drehung um die Körperlängsachse	— Schwungbein (Knie) aktiv von der Latte wegdrehen — den bogeninneren Arm (Sprungbeinseite) aufwärts-rückwärts führen
	— zu wenig Drehimpuls des Sprungfusses	— Sprünge mit ganzer Drehung über Langbänke — Sprünge gegen den Basketballkorb (von vorne), dabei mit dem Handrücken des Schwungarmes (Sprungbeinseite) den Korb berühren
— seitlich überdrehte Lage	— zu viel Drehung um die Körperlängsachse	— Kopf nur soweit drehen lassen, dass der r. Hochsprungständer (für Linksspringer) ins Auge gefasst werden kann
— Überqueren der Latte in «Sitzhaltung»	— mangelhafte Drehung um die Querachse	— Standsprünge rw über die Latte, Landung auf dem leicht gerundeten Rücken — Schulterkippen auf die Füsse
	— Angst vor Sprüngen rw	— Startsprünge rw aus dem Stand (auf den Sprunghügel)
	— mangelhafte Bewegungsvorstellung	— gute Demonstration vermitteln — Film, Foto, Skizzen zeigen
Landung		
— Landung auf dem Kopf	— der Kopf wird während der Lattenüberquerung in den Nacken gedrückt	— Kinn auf die Brust drücken — Blick auf die Sprunglatte richten
	— die Knie werden angezogen, wodurch die Rotation um die Körperquerachse beschleunigt wird	— während der Flugphase das Becken heben — Unterschenkel strecken

Die Ursachen vieler Fehler, die während der Lattenüberquerung oder der Landephase gemacht werden, sind auf fehlerhaftes Anlaufen, Abspringen und Steigen zurückzuführen.