universität innsbruck
Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Der Hochsprung

Flatow, Alfred

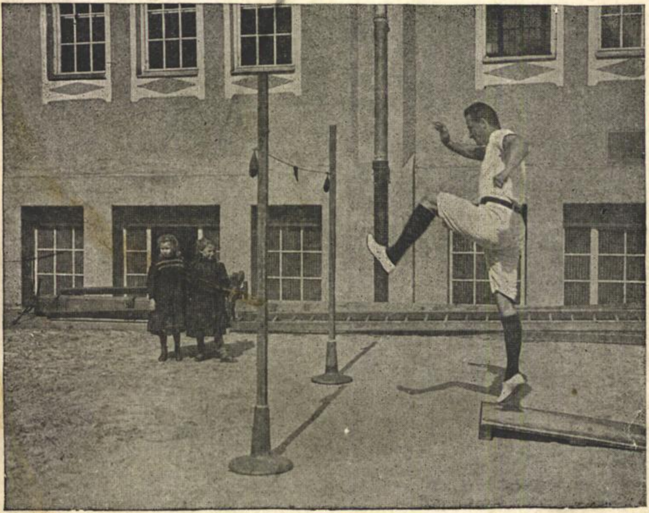
Crefeld, 1910

urn:nbn:at:at-ubi:2-11160

INSTITUT FÜR LEIBESERZIEHUNG
DER UNIVERSITÄT INNSBRUCK
BIBLIOTHEK
Nr. I/ 563

NDES
EN
TURNENS

HERAUSGEBER·ALFR·FLATOW·BERLIN



HEFT 5

Der Hochsprung.

Von Alfred Flatow, Berlin.

A·B·C

VERLAG VON GUSTAV HOHNS CREFELD

Eigentum des
Institutes für Leibeserziehung
Innsbruck

INSTITUT
an der Innsbrucker Universität
für Leibesübungen
von Mittelschul-Turnlehrern

Die Uebungen des Deutschen Turnens.
Herausgeber: Alfred Flatow, Berlin.

I d 27

Heft 6.

Der Hochsprung

von

Alfred Flatow
in Berlin.

Hochschulinstitut für Leibesübungen
Bücherei
Innsbruck

In das Bestandsverzeichnis aufgenommen
unter Nr. 563 I/563

Eigentum des
Institutes für Leibeserziehung
Innsbruck

Crefeld 1910
Verlag von Gustav Hohns.

ULB Tirol
+C221792400

Zur Einführung.

Das vorliegende Heft ist dem Hochsprunge gewidmet und entstammt der Feder Alfred Flatow's, des Herausgebers dieser turnerischen Bibliothek.

Näheres über die Tätigkeit Flatow's als Turnschriftsteller und Wetturner enthält Heft 2 (Der Weitsprung).

Der Hochsprung ist in der Turnlitteratur schon häufig zum Gegenstand der Beschreibung gewählt worden, aber in fast allen Fällen handelt es sich weit weniger um Winke für die Erlernung der complicierten Technik als um Richtlinien für den schulmäßigen Betrieb dieser Uebung.

Die vorliegende Arbeit will vor Allem dem nach Höchstleistungen Strebenden dienen; demgemäß geht ihr Bemühen in erster Reihe dahin, Mittel und Wege für die Erwerbung aller zum Hochsprunge notwendigen Fertigkeiten zu weisen.

Zu diesem Zwecke werden nicht nur alle Teile des Hochsprunges, sondern auch die körperlichen und persönlichen Vorbedingungen und vieles Andere in bisher kaum vorhandener Ausführlichkeit behandelt.

Für freundliche Unterstützung bei der Aufnahme der Illustrationen sei dem Turngenossen Fritz Zohsel (1. Sieger vom X. deutschen Turnfest in Nürnberg) auch an dieser Stelle herzlichst gedankt.

Der Verleger.

Der Hochsprung.

Von Alfred Flatow, Berlin.

„Mit den natürlichsten aller Leibesübungen laßt uns beginnen. Die Kraft, die Ausdauer und Gewandtheit der unteren Glieder sind jedem so wünschenswert. Wie könnte der Sohn des Vaterlandes dieser Eigenschaften entbehren, wenn er hinausgeht? Überdem aber ist auf der Stärke der unteren Glieder die Kraft des Rückens, des Armes, der Faust so sehr begründet, und kann nicht ohne diese gedacht werden."

Zu diesen „natürlichsten" Leibesübungen zählt Joh. Chr. Fried. Guts Muths, der Erzvater des deutschen Turnens, dessen „Turnbuch für die Söhne des Vaterlandes (1817)" obige Worte entnommen sind, neben dem Gehen und Laufen das Springen.

Und in der Tat war das Springen zu allen Zeiten und bei allen Völkern eine notwendige Brauchkunst nicht nur im Kampfe gegen die Natur und den Feind, sondern ebenso im Kampfe um den Lebensunterhalt. Aber auch heutigen Tages ist diese „natürlichste" Leibesübung trotz aller Fortschritte der Kultur noch eine der erforderlichsten Fertigkeiten für Jung und Alt, für Mann und Weib, für Stadt und Land.

Ich muß es mir an dieser Stelle versagen, ausführlich an Beispielen zu zeigen, wie zahlreiche und häufig nicht geringe Anforderungen gerade die complicierten Verkehrs- und Lebensverhältnisse der Neuzeit an die Sprungkraft stellen, denn Ziel und Zweck dieses Heftes ist es ja nicht, die glücklicherweise immer mehr zur Erkenntnis gelangende Notwendigkeit der Vervollkommnung in den natürlichen (von den Turnern „volkstümliche", von den Sportleuten „athletische" genannten) Leibesübungen zu erhärten, sondern allen Lernbeflissenen Mittel und Wege zur Weiterbildung in der Kunst des Sprunges, im besonderen des Hochsprunges zu weisen.

Allgemeines.

Die beste — von Fachleuten streng geprüfte — Leistung im reinen Hochsprunge beträgt 1,97 m und wurde von dem Amerikaner M. F. Sweeney, Xavies A. A. am 21. September 1895 ohne Benutzung eines Sprungbrettes erzielt. — Dem Praktiker ausführlich auseinanderzusetzen, was es bedeutet, den erdenschweren Körper einzig durch die Kraft der Muskeln und des Willens 2 Meter vom Boden emporzuschnellen, ist wohl überflüssig, dem Laien aber möge als Beweis für die Großartigkeit dieser Leistung die Tatsache genügen, daß dieser Sprung in 15 Jahren, von 1895—1910, trotz in allen Kulturländern gesteigerten Betriebes des Springens von Niemanden übertroffen, ja nicht einmal erreicht wurde.

Ich betonte, daß die Leistung Sweeney's die beste ist, die unter Kontrolle gewissenhafter Fachleute zu stande kam.

Aus früheren Jahrhunderten werden uns nämlich Sprünge gemeldet, gegen die — vorausgesetzt daß diese Meldungen auf Wahrheit beruhen — Sweeney's 2 Meter eine lächerliche Bagatelle darstellen würden.

So behauptet Joseph Strutt*, der Verfasser eines geschätzten Werkes über die Spiele und Belustigungen des englischen Volkes, im Jahre 1799 einen jungen, 18 Jahre alten, 6 Fuß hohen Menschen namens Ireland aus der Grafschaft York gesehen zu haben, der über neun nebeneinander stehende Pferde und über den Mann, welcher auf dem mittelsten saß, hinwegsprang. Man hielt diesem Ireland, schreibt Strutt weiter, „eine Schnur in einer Höhe von 14 Fuß vor und er übersprang dieses Hindernis mit einem Satze; mit einem wütenden Anlauf zerstieß er eine 16 Fuß hoch gehängte Blase durch einen Fußtritt; ein anderes Mal übersprang er einen großen Planwagen und dies alles mit einem einfachen Freisprunge, ohne sich der gebräuchlichen Überschläge zu bedienen."

„Wenn Strutt in Indien gereist wäre," sagt Depping zu diesen Mitteilungen Strutt's, „so würde er noch andere Dinge gesehen haben. Die Orientalen sind mit einer bewundernswerten Biegsamkeit der Gelenke begabt. Der englische Oberst Ironside, der sich zu Anfang dieses (des 19.!) Jahrhunderts ziemlich lange in Indien aufgehalten und vorzugsweise die Vorstellungen der Gaukler beobachtet hat, begegnete auf seinen Wanderfahrten einem Greise mit weißem Barte, welcher mit einem Satz über den Rücken eines ungeheuren Elephanten sprang, zu dessen Seiten fünf oder sechs der größten Kamele standen. Damit war der arme Mann aber noch nicht zufrieden, sondern rief in wehmütigem Tone: „Ach! wo ist die Zeit geblieben, da ich in Gegenwart des Königs von Persien arbeitete und mich rühmen konnte, ein wahrhaftiger Springer zu sein? Alter und Gebrechen haben mich unfähig zur Tätigkeit gemacht und mich aller Kraft beraubt. Seit jener Zeit habe ich einen Arm und ein Bein gebrochen." Wie groß mußte die Gewandtheit dieses Athleten in seiner Jugend gewesen sein, da sie noch in seinem Alter Erstaunen erregte! Nichts ist gewöhnlicher bei den Hindus, als Leute über zwanzig Personen, deren emporgehobenen Arme eine Art Gewölbe bilden oder über einen so hoch wie möglich gehaltenen Degen springen zu sehen. Die Memoiren zur Geschichte der Jahrmarkts-Schaustellungen (Paris 1743) erwähnen der wunderbaren Leistung eines Engländers, der auf der Messe von Saint-Germain im Jahre 1724 über vierzehn aufrecht stehende Personen sprang, ohne jemand zu berühren."

Diese Blütenlese von Wundertaten früherer Jahrhunderte möge genügen; jedoch bildet sie nur einen winzigen Teil des reichen Kranzes derartiger Meldungen.

Wie sind nun solche Erzählungen aufzufassen? Soll man wirklich glauben, daß die Sprungfertigkeit früherer Jahrhunderte so gewaltig die heutigen Leistungen übertraf?

Diese Frage aufwerfen heißt sie verneinen, denn es steht fest, daß alle urkundlich erhärteten körperlichen Höchstleistungen früherer Zeiten — mögen sie von den gymnastisch hochgebildeten Griechen oder anderen Völkern berichtet werden — durch die heutigen Resultate der Athleten und Turner entweder übertroffen oder doch erreicht worden sind.

Meines Erachtens würde auch nicht ein einziger jener Meistersprünge der kritischen Sonde des Fachmannes standhalten können.

---

* Siehe: Guillaume Depping: „Die Körperkraft und Geschicklichkeit des Menschen" 2. Auflage 1881 Seite 150 u. f.

In den meisten Fällen dürften solche Berichte wohl einfach auf die gymnastische Unkenntnis ihrer Erzähler und die Lust am Fabulieren zurückzuführen sein. Des weiteren sei erinnert an die Täuschung, welcher das Auge selbst des Geübten verfällt, wenn es sich um die Beurteilung der Höhe eines Sprunges handelt. Ueberschätzt aber schon das Auge des Kenners die Höhe eines Sprunges, umsomehr das des Laien.

Von ganz anderer Geltung dagegen sind die Mitteilungen, welche vor kurzem durch die gesamte Fachpresse liefen und von Hochsprungleistungen der Wattussineger berichteten, die alles bisher Geleistete weit in den Schatten stellen sollten. Nach einem Aufsatze*) des Oberleutnants Walter von Wiese und Kaiserwaldau, eines Begleiters des Herzogs Adolf Friedrich zu Meklenburg auf seiner Expedition durch Zentralafrika im Jahre 1907, führten die jungen Leute der Wattussi's Sprünge mit Anlauf bis zu 2,50 m Höhe aus. „Zwischen zwei Pfählen war eine Schnur gezogen, ein kleiner Termitenhügel von Fußhöhe diente als Sprungbrett, und nun sprangen sie mit kurzem aber energischen Anlauf über die Schnur hinweg, die allmählich immer höher gestellt wurde."

Diese Angaben eines immerhin turnerisch geschulten Soldaten werden unterstützt durch einige an Ort und Stelle angefertigte photographische Aufnahmen.

Die Sprünge als solche sind also unanfechtbar und zeugen sicherlich von einem tüchtigen, gediegenen Können.

Bei der kritischen Würdigung dieser Sprünge muß aber schon von vornherein darauf hingewiesen werden, daß die Watussijünglinge nach dem Berichte die stattliche Leibeshöhe von 2 m bis 2,25 m besitzen sollen und nicht alle, sondern nur zwei bis drei der besten Springer 2,50 m übersprangen. Nach Abrechnung des ca. 40 cm hohen Termitenhügels übersprangen demnach selbst die besten knapp ihre Leibeshöhe, eine Leistung, die von vielen deutschen Turnern erreicht wird.

Aber auch sonst bieten diese Negerleistungen meiner Meinung nach wirklich keinen Grund, nun gleich die heutige Kulturmenschheit — wie es geschehen ist — als degeneriertes, schwächliches Epigonengeschlecht hinzustellen und eine Lobeshymne auf die urwüchsige Kraft jener noch von keiner Kultur berührten Urvölker Afrika's anzustimmen.

Der Wert dieser 2,50 m Sprünge wird nämlich noch wesentlich herabgesetzt durch den zum Absprung benutzten, fußhohen Termitenhügel.

Ein solcher Termitenhügel, bekanntlich das Bauwerk einer bestimmten Familie weißer Ameisen liefert — gut ausgewählt — ein geradezu ideales Sprungbrett, das weder zu hart noch zu nachgiebig ist, nicht rutschen kann und durch die ihn bedeckende Vegetation dem Fuß einen äußerst sicheren Absprung gewährt. Welchen Einfluß ferner ein Sprungbrett von Fußhöhe auf die Höhe des Sprunges hat, weiß jeder Anfänger im Turnen. Ein ca. 40 cm hohes Sprungbrett fördert den Sprung nicht nur um dieses Maß, sondern bis um das doppelte und noch mehr. Berücksichtigt man schließlich auch den Vorteil, der in der Gewohnheit der Benutzung eines hohen Sprungbrettes liegt, so darf man ohne sich der Uebertreibung schuldig zu machen, diesen Termiten-

*) Jahrbuch 1909 für Volks- und Jugendspiele. Seite 214.

hügel in Bezug auf Förderung sehr wohl unserem Sturmbrett vergleichen.

Sprünge von 2,50 m mit Benutzung eines Sturmbrettes (von 70 cm Höhe) stellen aber absolut nichts Außergewöhnliches dar. So übersprang z. B. der Mainzer Turner Otto Mühl beim Kreisturnfeste in Koblenz 1904 (vom 70 cm hohen Sturmbrett) eine Höhe von 2,90 m.

Bei einem von mir gemachten Versuch, diesen Termitenhügel nachzuahmen, sprang ein Turner meines Vereins, allerdings ein guter Springer, von einem Sturmbrett, das auf einen 40 cm hohen Kasten gelegt war, gleich am ersten Übungstage 2,20 m hoch bei einem Tritt auf das Brett.

Aus obigen Ausführungen dürfte zur Genüge hervorgehen, daß die uns berichteten Sprünge der Watussineger wohl den Beweis höchst achtbaren Könnens liefern, zu besonderer Aufregung und einem Feldzug gegen moderne Ueberkultur aber kein geeignetes Objekt abgeben.

Für das, was die Watussineger im reinen Hochsprung leisten, liefern jedenfalls diese Sprünge vom Termitenhügel keinerlei Maßstab.

Erwägt man ferner, daß gerade der Hochsprung eine Fülle geistiger Momente in sich birgt und zur Entfaltung roher Naturkräfte die denkbar schlechteste Gelegenheit bietet, so kann man mit ruhiger Bestimmtheit behaupten, daß trotz aller Wundermeldungen früherer Jahrhunderte und trotz aller Sprünge der Watussineger M. F. Sweeney's Sprung von 1,97 m bis heute für den Hochsprung die Höchstleistung menschlicher Kraft und Geschicklichkeit darstellt.

Maß der Sprungfertigkeit.

Der Hochsprung ist eine Uebung der Geschicklichkeit. Demgemäß sind für das Maß der erreichbaren Sprungfertigkeit in erster Reihe Geschicklichkeit, in zweiter Körperverhältnisse, Gewicht, Sprungkraft, Willensstärke, natürliche Veranlagung und Beherrschung der Technik von bestimmendem Einfluß.

Der bevorzugteste Körpertyp für den Hochsprung dürfte sicherlich ein leichter Oberkörper im Verein mit langschenkligen, schlanken Beinen bilden.

Von zwei Springern gleicher Fähigkeit und gleichen Gewichts wird naturgemäß derjenige im Vorteil sein, der sich einer größeren Länge der Beine, im besonderen der Unterschenkel erfreut.

Lange Unterschenkel und große Füße sollen nach den Feststellungen einiger französischen Aerzte besonders günstige Hebelverhältnisse für den Hochsprung schaffen.

Alle durch den Körperbau gegebenen Vorteile kann aber der von der Natur minder bedachte völlig ersetzen durch technische Fertigkeiten und Energie.

Im Einklang mit dieser Behauptung lehrt auch die Wissenschaft, daß „Tiere und Menschen von geringerer Größe im Verhältnis zu ihrem Körper höher springen als die großen."

Den treffendsten Beweis für die Richtigkeit dieses Satzes liefert im Tierreich der — sit venia verbo*) — „Floh." Der „Floh", den die Araber den Vater des Sprunges nannten, vollbringt Sprünge, die weit über das Hundertfache seiner Körperlänge hinausgehen.

*) Man verzeihe das Wort!

Aber auch die Erfahrungen der turnerischen Praxis stimmen mit obiger Lehre überein. Die Resultate der Wettkämpfe beweisen nämlich, daß nicht nur ein mittelgroßer, sehniger Körper — wie ihn z. B. die Mehrzahl der Kunstturner besitzt — vollständig hinreicht, um im Hochsprunge Hervorragendes zu leisten, sondern daß sogar Springer von kleiner Statur — wenn sie nur sonst die notwendigen Fähigkeiten besitzen — es gerade beim Hochsprunge zu außerordentlichen Leistungen bringen können.

Mehr als viele Worte werden einige tatsächliche Angaben diese Ausführungen bekräftigen:

Michael Meller-Bockenheim, der fünfmalige Sieger auf deutschen Turnfesten sprang bei einer Größe von 1,61 m auf dem Turnfest zu Breslau (35 Jahre alt) 1,80 m (mit Sprungbrett) und soll auf dem Kreisturnfeste zu Koblenz sogar die phänomenale Höhe von 1,95 m (Sprungbrett eingerechnet) übersprungen haben.

Karl Schumann, der bekannte Olympiasieger und zweite Kranzträger des Hamburger Turnfestes (jetzt Turnlehrer des deutschen Turnvereins in London) leistete bei einer Körpergröße von nur 1,56 m und trotz eines Gewichtes von 155 Pfd. (das sind ca. 40 Pfd. mehr als der normale Mensch dieser Größe wiegen soll!) häufig Sprünge von 1,75 m (Sprungbrett eingerechnet).

Als drittes und stärkstes Beispiel sei der Amerikaner W. B. Page genannt.

W. B. Page, der am 15. August 1887 bei Stourbridge ohne Benutzung eines Sprungbrettes 1,91 m hoch sprang und damit einen neuen, 8 Jahre lang nicht übertroffenen Weltrekord aufstellte, war ein Mann von 1,67½ m.

Diese Leistungen kleiner und mittelgroßer Männer — denen viele ähnliche zur Seite gestellt werden könnten — beweisen gleichzeitig eindringlichst, daß mehr wie von allen anderen Eigenschaften das Maß der Sprungfertigkeit von der Geschicklichkeit und Willenskraft des Springers abhängt. Tatsächlich sind auch die Anforderungen, die der Hochsprung in dieser Beziehung stellt, die denkbar größten, denn die richtige Verwertung des Anlaufs, die Wahrnehmung des geeigneten Augenblicks für die Entfaltung der Kräfte im Absprung, die genaue Abmessung der vorher notwendigen Beugung im Fuß-, Knie- und Hüftgelenk, die fruchtbare Ausnutzung aller Vorteile während des Fluges, ein guter Niedersprung und vieles Andere verlangen völlige Beherrschung des Körpers und der Nerven.

Selbstverständlich muß ein guter Springer auch Körper- und Muskelkräfte besitzen, denn von ihrer Entfaltung hängt die Ergiebigkeit des für die Sprunghöhe ausschlaggebenden Absprunges ab.

Mögen also Körperverhältnisse, Muskelkraft, Gewicht, natürliche Veranlagung u. a. m. in günstigem oder ungünstigem Sinne die Leistung beeinflussen können, bestimmt wird das Maß der Sprungfertigkeit durch die dem Individuum innewohnende Kraft des physischen Wollens, durch die Größe der Geschicklichkeit und die Stärke der Nerven.

Mechanik des Sprunges.

Eine eingehende Darlegung der schwierigen physikalisch-mechanischen Verhältnisse des Hochsprunges zu bieten, liegt außerhalb der Aufgaben und Absichten dieses Heftes. Wer sich darüber unterrichten will, sei auf Prof. Dr. F. A. Schmidt's:

„Unser Körper“ und die Arbeit von Dr. med. W. Kühn, Leipzig: „Wissenschaftliches vom Springen“ (Deutsche Turnzeitung 1906 Nr. 8.) verwiesen.

Nur einigen allgemeinen Ausführungen, die jeder Praktiker wissen muß, soll an dieser Stelle Raum gewährt werden:

Wir sind auf unseren Turnplätzen gewohnt, das Maß unserer Sprungfertigkeit nach der Höhe der frei überwundenen Sprungschnur zu berechnen. Haben wir z. B. die Schnur in Höhe von 1,50 m frei übersprungen, so sagen wir, wir sind 1,50 m hochgesprungen.

Diese uns ganz selbstverständlich erscheinende Auffassung ist vom wissenschaftlichen Standpunkt aus grundfalsch.

Im Sinne einer mechanischen Analyse des Sprunges ist nämlich die Höhe eines Sprunges nicht gleich der Höhe des überwundenen Hindernisses, sondern kann einzig nur nach dem Maß der Erhebung des Körperschwerpunktes vom Erdboden bemessen werden.

Der Unterschied dieser Auffassungen wird auch dem Laien einleuchten, wenn er erfährt, daß es z. B. sehr wohl möglich ist, eine Schnur in Höhe von 1,50 m zu überspringen, ohne den Schwerpunkt mehr als ca. 50 cm hochzuwerfen.

Der Schwerpunkt ist bekanntlich derjenige Punkt, in welchem das gesamte Gewicht des Körpers vereinigt gedacht werden kann und liegt beim menschlichen Körper in der Grundstellung etwas vor dem Kreuz ungefähr in Höhe des Beckens.

Hieraus geht klar hervor, daß z. B. beim Sprunge über eine Schnur von 1,50 m ein kurzbeiniger Mensch viel höher springen d. h. seinen Schwerpunkt erheben muß als ein langschenkliger, dessen Schwerpunkt ja schon beim Stehen weit höher liegt.

Vor Allem aber müssen wir aus der Lehre der mechanischen Bedingungen des Sprunges die Erkenntnis für die Praxis schöpfen, daß die Art des Hochsprunges die vorteilhafteste ist, welche die größte Leistung, d. h. Sprunghöhe bei denkbar kleinstem Kraftaufwande d. h. geringster Erhebung des Schwerpunktes zu überwinden gestattet.

Wie weit die verschiedenen Sprungarten dieser Forderung nachkommen, wird noch in den folgenden Kapiteln besprochen werden.

Technik des Hochsprunges.

Wer ein guter Hochspringer werden will, muß nicht nur Lust und Liebe zu dieser schönen, mannbaren Übung haben, sondern vor Allem auch Geduld, Geduld und nochmals Geduld.

Das Sprichwort, daß „kein Meister vom Himmel fällt“, gilt nirgends mehr wie beim Hochsprung, denn die technischen Schwierigkeiten, die er bietet, sind mannigfaltige und äußerst komplizierte.

Mehr wie die meisten anderen volkstümlichen Uebungen verlangt darum die Kunst des Hochsprunges eisernen Fleiß, Ausdauer und einen immer wachen Geist, der bereit und imstande ist, alle Vorteile des Augenblicks zu erkennen und auszunutzen.

Nicht so sehr Muskelkraft wie Muskelbeherrschung ist eine Hauptforderung des Hochsprunges.

Ein Hochsprung setzt sich aus vier Teilen zusammen: Anlauf, Absprung, Flug und Niedersprung.

Alle diese Teile können und müssen einzeln erlernt und geübt werden, aber erst wenn sie — im einzelnen vollendet ausgeführt — genau und präzis wie die Rädchen eines subtilen Urwerks ineinandergreifen und sich auslösen, ergeben sie ein erfolgreiches Ganzes.

Grundfalsch für den Lernenden ist es, jedes Mal bis an's Ende seiner Leistungsfähigkeit zu gehen, sondern in mittlerer Höhe soll er üben und versuchen, einen technisch richtigen Sprung auszuführen resp. zu erlernen.

Außer der praktischen Uebung bleibt der beste Lehrmeister für die Technik das lebende Beispiel. Der Lernende versäume daher keine Gelegenheit, gute Springer in ihrem Anlauf, ihrem Absprung und Flug zu beobachten, ihre Bewegungen zu analysieren und sie mit den eigenen zu vergleichen. Allerdings wäre

Anlauf zum Hochsprung: Die Arme werden bei leicht gewinkeltem Ellbogengelenk in starrer Haltung schräg abwärts vor dem Körper gehalten, die Hände sind krampfhaft zur Faust geballt.

es ein schwerer Fehler, sich nun zu bestreben, alles Erschaute und von der eigenen Technik Abweichende einfach wahllos anzunehmen, denn wenn irgendwo, so heißt's beim Hochsprung: „Eines schickt sich nicht für alle."

Darum soll der Schauende die Fähigkeit erlernen, selbst zu erkennen, wie weit die fremde Sprungart seinen eigenen Anlagen und Fähigkeiten Vorteile bietet. Diese Erkenntnis aber kann nur durch die Praxis oder das Studium der allgemeinen technischen Vorschriften erworben werden.

Eine eingehende Beschreibung von der Technik der einzelnen Teile des Hochsprunges zu geben, soll im folgenden versucht werden.

I. Der Anlauf.

Der Anlauf beim Hochsprunge hat bei weitem nicht die Bedeutung wie z. B. beim Weitsprunge, denn die Ergiebigkeit

*) Die Bilder Nr. 1 bis 10 stellen Fritz Zohsel vom Männer-Turnverein München, den 1 Sieger des X. Deutschen Turnfestes in Nürnberg dar!

eines Hochsprunges hängt in erster Linie vom Absprung und erst in zweiter Reihe vom Anlauf ab. Während ein tüchtiger Weitsprung ohne richtigen Anlauf einfach ein Ding der Unmöglichkeit ist, vermag beim Hochsprunge ein geschickter Absprung noch manche Fehler des Anlaufs wieder gutzumachen.

Der Anlauf beim Hochsprunge erfüllt seine Aufgabe eigentlich am besten, wenn er es erreicht, „das Beharrungsvermögen der toten Körpermasse dem Willen dienstbar zu machen" (Lion), die Kräfte für den Absprung zu sammeln und den Springer völlig vorbereitet und in günstigster, gewollter Position zum Absprunge zu führen.

Darum wäre es nur vom Uebel, wollte man allen dieselbe Schablone für die Ausführung des Anlaufs empfehlen. Der Hochspringer darf dem Anlauf ruhig seine eigene persönliche Prägung verleihen. — Nicht schematisieren, sondern individualisieren heißt hier die Parole. Je nach Körpergröße und Temperament, je nach Sprungkraft und Elastizität der Muskulatur, vor allem aber je nach der Fähigkeit, die Kräfte konzentrieren zu können, sei der Anlauf des Hochspringers weicher oder wuchtiger, langsamer oder schneller, kürzer oder länger.

Dessenungeachtet seien als „meist zutreffend" für den Anlauf folgende Winke gegeben:

Die Länge des Anlaufs überschreite nie 10 m. Ein noch längerer Anlauf wäre für die Erlangung der nutzbaren Schnelligkeit völlig überflüssig, für die Wahrnehmung des zum Absprunge günstigen Augenblicks aber erschwerend.

Grundfalsch ist es, die Länge des Anlaufs je nach der Höhe des beabsichtigten Sprunges wechseln zu lassen. Ein stets sicherer Absprung setzt voraus, daß der Springer Schrittzahl und Schrittlänge seines Anlaufs derart genau kennt, daß er beide rein automatisch immer richtig ausführt. Diese genaue Kenntnis erlangt man nur, wenn man sich ein für allemal an dieselbe Länge des Anlaufs gewöhnt. (Der geschickte Springer reguliert die Höhe des Sprunges nicht durch die Länge des Anlaufs, sondern durch die Kraft des Absprunges; von dieser nur nach Bedarf zu verausgaben ist eine erstrebenswerte Kunst!)

Obwohl der Springer, je nachdem er Rechts- oder Linksspringer ist, Hervorragendes nur bei Absprung mit dem richtigen Beine leisten wird, sollte doch jeder danach streben, beide Füße zum Absprung gebrauchen zu lernen.

„Aus dem Mangel der gleichen Abstoßfertigkeit beider Füße entsteht das lächerliche Bahlaufen, wo man plötzlich an dem Absprungsorte stutzt, nicht von der Stelle kann und den Anlauf wiederholen muß." (Jahn: Deutsche Turnkunst.)

Eine nicht bewiesene Behauptung ist nach meinen Erfahrungen die weit verbreitete Annahme, daß das stärkere Bein, das sogenannte Sprungbein in den meisten Fällen das linke sei.

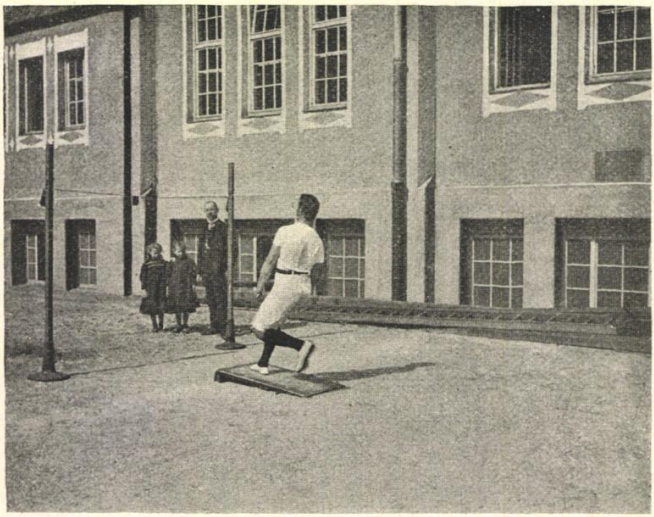
Bei Beobachtungen, die ich selbst an zwölf der besten Hochspringer der Berliner Turnerschaft daraufhin anstellte, fand ich, daß sieben derselben den Absprung mit dem rechten Bein ausführten.

Darum betrachte es jeder Wettkämpfer als seine Pflicht, durch Proben und Versuche selbst gewissenhaft zu ermitteln, mit welchem Bein bei ihm der Absprung kraftvoller ist.

Man beginne den Anlauf mit gemächlichen, schwebenden, gleichsam überlegenden Schritten, beende ihn aber mit zwei bis drei kräftigen Laufschritten.

Der Anlauf, der stets auf Zehen und Ballen, nie auf ganzer Sohle geschehen muß, wird für den Absprung um so nutzbringender sein, je „sauberer“ er erfolgt. Von den vielen beim Anlauf zu beobachtenden Fehlern seien nur genannt: Nachstellschritte, Hopser, seitliches Ausbiegen, Schrittwechseln, plötzliches Stocken etc., etc. Alle diese Unsitten sind Schädlinge und müssen durch strenge Selbstzucht ausgerottet werden.

Alles in allem ist der richtige Anlauf zum Hochsprunge (wie der Hochsprung überhaupt!) fast in gleichem Maße eine geistige wie eine körperliche Leistung. In diesem Zusammenhange möchte ich einer Wahrnehmung Ausdruck verleihen, die ich schon seit Jahren an mir selbst gemacht und durch Nach-



Das Bild zeigt in charakteristischer Weise die dem Absprunge vorangehende Beugung im Fuß,- Knie- und Hüftgelenk.

rage von vielen anderen bestätigt erhalten habe: Bei keiner turnerischen Uebung (außer vielleicht noch bei den Geschwüngen am Pferd!) werden die Leistungen so stark von der momentanen Disposition der Nerven beeinflußt wie gerade beim Hochsprung.

Es giebt beim Hochsprung Tage, wo es einfach „nicht geht“. Der Anlauf gelingt nicht glatt, der Absprung geschieht zu schwach oder zu stark, der Flug erfolgt zu steil oder zu schräg, kurz und gut, es „geht nicht“.

Die Erklärung für dieses eigentümliche Unvermögen liegt meines Erachtens in folgendem: Der Hochsprung verlangt in dem winzigen Augenblicke des Absprunges und Fluges eine solche Fülle blitzschnell zu koordinierender und fein abzuwägender Bewegungen wie kaum eine andere turnerische Uebung.

Je kombinierter aber eine Bewegung ist, um so schwieriger ist ihre Lösung nicht nur für die Muskeln, sondern vor allem für das nervöse Zentralorgan.

Den in dieser Beziehung außerordentlich hohen Ansprüchen des Hochsprunges zu genügen, gelingt daher nur einem unermüdeten Nervensystem.

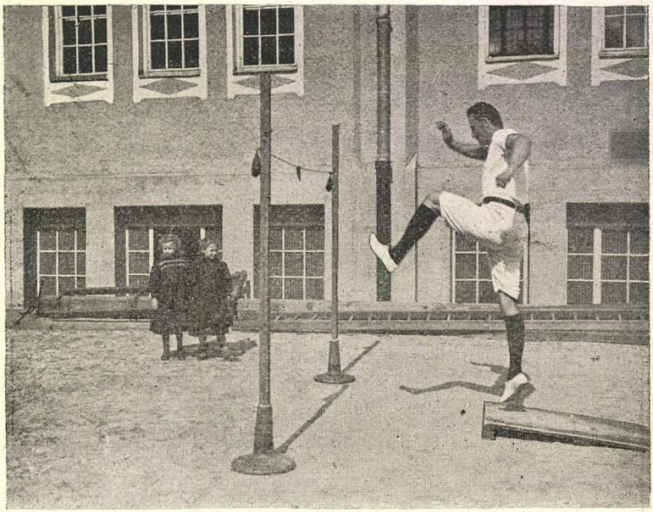
Jedenfalls erscheint mir auch dieser Vorgang als Beweis, daß beim Hochsprunge nicht ungehobelte Naturkräfte, sondern geschulte Willens- und Geisteskräfte zum Erfolge notwendig sind.

„Wo rohe Kräfte sinnlos walten,
Da kann sich kein Gebild gestalten"

II. Der Absprung.

Die offensichtliche Bedeutung des Absprunges liegt in seiner Aufgabe, dem Körper zu möglichst großem Schwunge nach oben zu verhelfen. Die Lösung dieser Aufgabe wird „technisch" noch erschwert durch die zweite Forderung, den horizontalen Schwung des Anlaufs beim Absprunge in fast vertikaler Richtung auszunutzen.

Bevor wir untersuchen, wie diese technischen Schwierigkeiten in der Praxis zu überwinden sind, wird es gut sein, sich



Der Absprung: Durch plötzliches Zusammenziehen der Streckmuskeln schnellt der Körper vom Boden ab.

erst einmal klar zu machen, auf welche Weise überhaupt ein Sprung entsteht, d. h. auf Grund welcher mechanischen Vorgänge die unteren Gliedmaßen im Stande sind, den Körper vom Boden abzuschnellen und frei durch die Luft zu werfen?

Ein Sprung ist das Produkt unserer Beuge- und Streckmuskeln. Er vollzieht sich in der Art, daß durch die einem jeden Sprunge notwendigerweise vorangehende Beugung im Fuß-, Knie- und Hüftgelenk unsere Streckmuskeln stark gespannt und dann plötzlich und kräftig zusammengezogen werden. Die plötzliche Contraction der Strecker schnellt den Körper vom Boden ab.

Diesen Vorgang des Sprunges kann sich nach den Angaben von Prof. Dr. P. Grützner, Tübingen*) jeder selbst auf folgende einfache Weise klar machen:

* Deutsche Turnzeitung, Jahrgang 1906 No. 2.

„Man nehme ein rechteckiges Stück guten Schreibpapieres (etwa 16×8 cm), rolle es von einer Ecke aus der Quere nach zusammen, so daß eine etwas über 8 cm lange Röbre entsteht. Zieht man dieselbe auseinander, hält sie senkrecht auf eine Tischplatte, drückt sie wieder in sich zusammen und läßt sie plötzlich los, so schnellt sie oft weit in die Höhe und streckt sich noch im Fluge."

Der Körper des Springers gleicht also im Moment des Absprunges völlig einer gespannten Feder. Eine gespannte Feder schnellt aber um so höher auf, je stärker sie gespannt ist und je kräftiger sie vor dem Aufschnellen auf den Boden gedrückt wird. Auf die Praxis übertragen ergiebt sich aus dieser Erkenntnis für die Technik des Absprunges folgendes:

Der Springer wird dann das Höchstmaß seiner Leistungsfähigkeit erreichen, wenn er es versteht, seinen Streckmuskeln im Augenblick des Absprunges den stärksten (zulässigen) Grad der Spannung zu verleihen.

Zur Erreichung dieses Zustandes sind drei durchaus nicht leicht erlernbare Fertigkeiten notwendig:

1) richtige Abmessung der dem Sprunge vorangehenden Beugung im Hüft-, Knie- und Fußgelenk;
2) geschickte Mitarbeit der Arme und
3) ergiebige Ausnutzung des Anlaufes.

Die Wichtigkeit dieser drei Forderungen macht es nötig, sie noch im einzelnen eingehender zu betrachten:

1) Die vorbereitende Beugung: Um den Körper kraftvoll vom Erdboden emporzuschnellen, ist es notwendig, ihn vorher durch eine Beugung in den Gelenken der unteren Extremitäten zum Schwunge ausholen zu lassen! Dieses Moment erklärt Prof. Dr. F. A. Schmidt, Bonn in seinem ausgezeichneten Werke: „Unser Körper" in folgender Weise: „Die vorbereitende Beugung vor dem Sprung ist unerläßlich, da die zum Sprung tätigen Muskeln erst etwas gedehnt werden müssen, um überhaupt wirksam sein zu können. Aus völligem Streckstand auch nur einen cm hoch zu springen, ist unmöglich, weil die Streckmuskeln dann bereits zusammengezogen sind und nicht in genügendem Maße weiter verkürzt werden können derart, daß sie das Körpergewicht vom Boden zu heben vermöchten. Zu einer Kraftleistung von dem Umfang des Sprunges müssen die arbeitenden Muskeln vorher eine ausholende Bewegung machen. Dies geschieht durch das Niederbeugen des Körpers. — Allerdings hat der Umfang dieses Ausholens, der Senkung des Schwerpunktes eine Grenze nach unten. Denn wenn die unteren Gliedmaßen zu stark gebeugt sind, so wird die Kraft der Streckmuskeln zum Wiederaufrichten des Körpers schon verbraucht, bevor der Augenblick da ist, in welchem dem Körper der kraftvolle schnellende Stoß zur Erhebung vom Boden gegeben werden soll. Aus tiefer Kniebeuge ist eben ein ordentlicher Hochsprung nicht mehr möglich. Nach dem Schwann'schen Gesetz ist der Muskel bei beginnender Verkürzung der größten Kraftäußerung fähig, während er kurz vor oder im Maximum der Verkürzung nur eine verhältnismäßig geringe Kraft entwickelt. Es gilt aber beim Sprunge gerade die Kraft der ersten Muskelverkürzung zum Aufschnellen des Körpers auszunutzen, und diese Kraft darf nicht schon zum großen Teil verbraucht sein zur Aufrichtung oder Streckung

aus tiefer Kniebeuge. — Durch häufige Uebung nur lernt es der Springer, das richtige fruchtbarste Maß der vorgängigen Beugung je nach der gewollten Ausgiebigkeit der Sprungbewegung abzuschätzen und in jedem Fall ohne weiteres anzuwenden."

2) Die Mitarbeit der Arme: Der amerikanische Athlet Baxter, der bei den Olympischen Spielen in Paris 1900 im Hochsprung mit einer Leistung von 1,90 m siegte, wurde, so erzählt Martin Brustmann im Athletik-Jahrbuch 1909, nach diesem Erfolge von den französischen Professoren Manouvrier und Paul Richer zum Object wissenschaftlicher Untersuchungen erkoren, um die besonderen körperlichen Bedingungen festzustellen, an welche eine hervorragende Leistungsfähigkeit im Hochsprunge etwa geknüpft sei. Das erste, was bei dieser Untersuchung Baxter's auffiel, war die außerordentliche Entwickelung seiner Schultermuskulatur. Die obere Rückenpartie war die einzige Stelle an Baxter's Körper, die eine abnorme Ausbildung aufwies und durch ihre scharfe, kräftige Modellierung von der Hagerkeit des übrigen Körpers offensichtlich abstach. Die Erklärung für diesen unerwarteten Befund liegt in der anstrengenden Mitarbeit der Arme, die zum Erreichen maximaler Sprunghöhen unbedingt erforderlich ist. Diese Bedeutung einer geschickten Mitarbeit der Arme für die Ergiebigkeit des Hochsprunges ist in Turnerkreisen meines Erachtens noch viel zu wenig erkannt. Wir haben gesehen, daß das Maß eines Sprunges zum nicht geringen Teile von der Kraft abhängt, die dem Springer zur Verfügung steht. Nun leuchtet doch ohne Weiteres ein, daß die Kraft der Beine und Arme zusammen größer ist als die der Beine allein. Wie z. B. beim Stein- und Kugelstoßen die Kenner und Könner schon längst zu der Einsicht gelangt sind, daß die Quintessenz aller Technik darin besteht, nicht mit dem Arme allein zu stoßen, sondern möglichst große Muskelpartieen an dem Stoß zu beteiligen, so muß für den Hochsprung noch viel mehr die Erkenntnis zur Geltung kommen, daß der Sprung erst dann seine ganze Ergiebigkeit erreichen kann, wenn nicht nur die Muskeln der Beine, sondern so viele wie möglich, zum mindesten aber noch die der Arme zur Mitarbeit herangezogen werden. Wie hat nun diese Mitarbeit zu geschehen? Während des Anlaufs halten die meisten Springer bei leicht gewinkeltem Ellbogengelenk die Arme — die Hände sind krampfhaft zur Faust geballt — in starrer Haltung schräg abwärts vor dem Körper. Die Tätigkeit der Arme beginnt erst mit dem letzten Laufschritt des Anlaufes. In diesem Augenblick werden sie zur Hemmung der Vorwärtsbewegung des Anlaufes mit aller Kraft nach hinten geschwungen. Sobald nun der Absprung erfolgt, reiße man die Arme plötzlich und mit möglichster Gewalt von hinten nach vorn und oben, um dadurch die — wie wir wissen — für die Höhe des Sprunges bedeutungsvolle Spannung der Streckmuskeln sowie die Stärke des Absprunges zu steigern. Die Bewegung der Arme im Moment des Absprunges ähnelt bei richtiger Ausführung am ehesten der, welche dieselben bei einem Salto rückwärts aus dem Stand auszuführen haben. Allerdings muß wie schon beim Anlauf, so auch hier betont werden, daß obige Form der Armbewegungen kein immer und für alle gültiges Kliché

bildet. Mag sie auch in den meiſten Fällen in der angegebenen Art verlaufen und die gebräuchlichſte Armtätigkeit sein, so sind dennoch je nach besonderer Eigenart, Uebung und Gewohnheit Abweichungen keineswegs ausgeschlossen. Bei faſt jedem Wettkampfe wird man z. B. Springer beobachten können, welche die Arme nicht nach vorn und oben, sondern von der Seite her hochreißen und auch auf diese Art Hervorragendes leiſten. Nicht „wie“ die Arme mitarbeiten, sondern daß sie „überhaupt“ den Sprung unterſtützen iſt das wesentliche. Für diejenigen, die durchaus noch eine besondere Erklärung für den fördernden Einfluß der Armtätigkeit haben wollen, sei daran erinnert, daß — wie jede Wage beweisen wird — ein kräftiges Hochſchwingen der Arme durch den daraus resultierenden Druck auf die Wage den Körper scheinbar ſchwerer macht. In derſelben Weiſe wird durch ein plötzliches Vor- und Hochreißen der Arme der Druck unſeres Körpers auf das Sprungbrett erhöht und dadurch die Spannung der Streckmuskeln kurz vor dem Abſprung noch etwas geſteigert, wodurch dieſe befähigt werden, den Körper gleich einer ſtärker geſpannten Feder noch energiſcher emporzuſchnellen.

3) Die Ausnutznng des Anlaufs: Während es beim Sporte als Regel gilt, die Abſprungsſtelle in der halben Entfernung der jeweiligen Sprunghöhe zu wählen, beſtimmt die Deutſche Wetturnordnung, daß das Sprungbrett beim Hochſprung ſtets 120 cm vom Lotpunkte der Schnur zu liegen hat. Durch dieſe Beſtimmungen iſt der Turner genötigt, ſeine Flugbahn mit jedem höheren Sprunge ſteiler zu geſtalten. Schon aus dieſem Grunde hüte man ſich vor einem zu ſchnellem und ungeſtümen Anlauf, durch welchen wohl die Vorwärtsbewegung begünſtigt, die Aufwärtsbewegung aber erſchwert wird. Die Aufgabe, den durch den Anlauf gewonnenen Schwung in der Richtung nach oben auszunutzen, löst der geſchickte Springer während der letzten Laufſchritte. Zu dieſem Zwecke führt er den letzen Schritt des Anlaufs recht groß aus, ſchwingt — wie ſchon beſchrieben — die Arme so weit und kräftig wie möglich nach hinten und zwingt dadurch den Oberkörper zu leichter Beugung nach vorn.

Auf die interessante Frage, woher es kommt, daß ein richtiger Anlauf nicht nur die Sprungfähigkeit in die Weite ſondern auch trotz ſeines horinzontalen Schwunges in die Höhe fördert, gibt der ſchon genannte Phyſiologe Prof. Dr. Grützner folgende Erklärung: „Der Turner gleicht in dem Augenblick des Abſprunges einer geſpannten Feder, die durch passende Armbewegung noch etwas mehr geſpannt werden kann. Die allerſtärkſte Spannung aber kann ihr erteilt werden durch einen geſchickten Anlauf, durch welchen der Körper des Springers, vergleichbar einem Gummiball, ſchräg von oben und hinten auf die feſte Unterlage des Bodens geſchleudert wird und ſchräg nach vorn und oben wieder abſpringt. Je ſtärker man aber einen Gummiball gegen eine feſte Unterlage ſchleudert, und je ſchwerer er (bis zu einer gewissen Grenze!) iſt, um ſo höher ſpringt er von derſelben ab.“ — —

Aus allem Gesagten geht wohl zur Genüge hervor, daß die Erlernung eines guten Abſprunges eine Fülle von Wiſſen und Können erfordert. Wiſſen, denn nur die Kenntnis aller

mitwirkenden Faktoren wird den Uebenden befähigen, seine Kräfte auf das Wesentliche zu konzentrieren. Können, denn nicht rohe Naturkraft sondern eine minutiös einsetzende Technik bildet den Schlüssel für den Erfolg.

III. Flug.

Die Ausführung des Fluges stellt in der Hauptsache Anforderungen an die Geschicklichkeit und diese muß sich um so mehr entfalten, je weiter die Sprunghöhe steigt.

Eine geschickte Ausnutzung des Fluges verlangt, daß eine Reihe haarscharf abgegrenzter Bewegungen während des Bruchteils einer Sekunde in bestimmter Weise kombiniert wird.

Der Springer im Beginne des Fluges: Das (r.) Sprungbein folgt dem vorausgespreizten (l.) Bein nach, die Arme befinden sich auf dem Wege nach oben, der Körper ist im Hüftgelenk stark gebeugt.

Bevor wir auf die Lösung dieser Aufgabe näher eingehen können, müssen wir unterscheiden, ob der Sprung mit geradem Anlauf von vorn (ich werde diese Ausführung „Turnersprung" nennen!) oder mit schrägem Anlauf von der Seite („schottischer Sprung" oder „Skotch Style" genannt!) ausgeführt wird. Auf unseren Turnplätzen wird der Hochsprung bekanntlich bisher nur mit geradem Anlauf von vorn geübt, da die leider noch immer vorgeschriebene Benutzung eines Sprungbrettes, dessen Lage an genaue Bestimmungen gebunden ist, die „schottische" Ausführung kaum zuläßt.

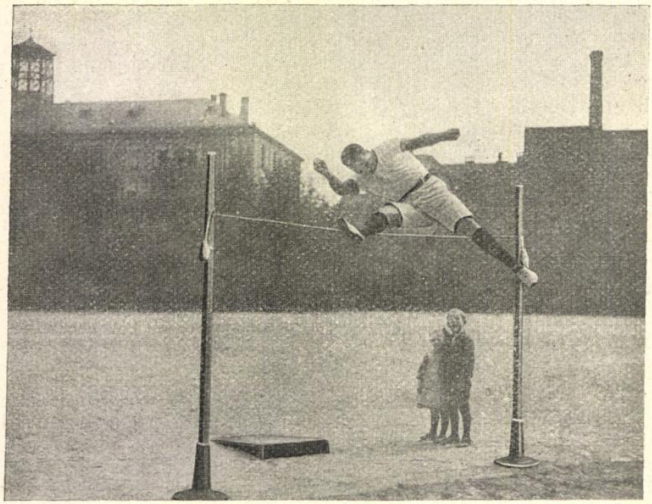
Die deutschen Leichtathleten dagegen pflegen, dem Beispiel ihrer englischen und amerikanischen Lehrer und Meister folgend, fast ausnahmslos den schottischen Sprung.

Obwohl nun zugegeben werden muß, daß fast alle der zur Zeit geltenden Rekords im Hochsprunge mit schrägem Anlauf von der Seite erzielt wurden, gehen die Ansichten der Fachmänner über Wert und Unwert dieser Sprungart dennoch sehr auseinander. Die Wahrheit dürfte sein, daß beide Sprungarten

ihre Vorteile und auch ihre Nachteile haben und je nach den besonderen Fähigkeiten und der persönlichen Eigenart des Springers dem einen der deutsche, dem anderen der schottische Sprung mehr Nutzen bringen wird.

Der Turnersprung garantiert die bestmögliche Ausnutzung der Sprungkraft, wirkt ästhetisch schöner und bietet einen sicheren und gefahrlosen Niedersprung. Dagegen verlangt er vom Springer für die Überwindung derselben Höhe eine größere Erhebung des Schwerpunktes, im Moment des Absprunges ein sehr feines Abschätzungsvermögen und im Fluge weit mehr technische Fertigkeit.

Der bestechende Vorteil des schottischen Sprunges liegt in der Art seiner Ausführung (siehe unten!), welche gestattet, den



Um das Gesäß frei über die Schnur zu bringen, führt der Springer unter gleichzeitiger Streckung des Hüftgelenks eine Drehung aus.

Körper bei geringster Erhebung des Schwerpunktes über das Hindernis hinwegzubringen. Das ist natürlich im Sinne unserer Wertung, die nicht — wie es physikalisch richtig wäre — danach fragt, wie hoch der Schwerpunkt vom Boden emporgeworfen wurde, sondern den Sprung nach der Höhe der frei überwundenen Sprungschnur oder Latte bewertet, von wesentlichstem Nutzen. Weitere Vorzüge des schottischen Sprunges bilden die geringeren Ansprüche an die Sprungkraft und die größere Sicherheit, welche der an keine genaue Wahrnehmung einer bestimmten Absprungsstelle gebundene Absprung gewährt.

Diesen Vorteilen stehen zwei Mängel gegenüber: Zum ersten büßt der Springer durch die mit dem schottischen Sprunge notwendigerweise verbundene Drehung des Körpers einen Teil seines Schwunges und seiner Schwungkraft ein. Zum zweiten und hauptsächlich birgt die Ausführung des Niedersprunges in den Stand nicht nur ganz erhebliche Schwierigkeiten, sondern sogar Gefahren für den Körper in sich, die sich um so mehr steigern, je ausgiebiger der Springer die Vorteile des schottischen Sprunges wahrnehmen will. (Siehe unten!)

Nach diesen allgemeinen Ausführungen möge nunmehr eine Beschreibung des Fluges im einzelnen folgen:

a) Der Flug beim Sprung mit geradem Anlauf von vorn (Turnersprung.)

Der Schwung der Beine nach oben wird am besten ausgenutzt, wenn dieselben während des Fluges fast völlig gestreckt bleiben, d. h. der Hochsprung soll ein Spreizsprung und kein Hocksprung sein. Diese durch die Praxis gewonnene Auffassung kann durch die von einigen Turnschriftstellern vertretene gegenteilige Ansicht nicht beirrt werden, umsoweniger als auch theoretisch klar einleuchtet, daß der Hocksprung für die Überwindung derselben Höhe rein physikalisch stets eine größere Erhebung verlangt als der Spreizsprung.

Vielleicht ist dieser Irrtum jener Schriftsteller darauf zurückzuführen, daß allerdings viele Springer ein mehr oder minderstarkes Beugen der Kniegelenke ausführen, aber — hier liegt der Irrtum — nur, um die Beine so weit wie möglich nach oben werfen zu können, was nicht jedem mit gestreckten Kniegelenken gelingt. Durch dieses Emporwerfen der Beine wird natürlich der Körper im Hüftgelenk so stark gebeugt, daß sich die Beine weit höher als das Gesäß befinden. Da nun die Beine zuerst über die Sprungschnur hinweggehen, liegt für das nachfolgende und tieferliegende Gesäß die Gefahr nahe, die Schnur zu berühren resp. abzuwerfen. Um diesem Mißgeschick zu entgehen, muß der Körper, sobald er den Höchstpunkt seines Fluges erreicht hat, durch einen plötzlichen „Schnepper" im Hüftgelenk gestreckt werden.

Diese wichtige Phase des Fluges schildert der bekannte Hochspringer Dr. A. Körting (K. sprang beim Deutschen Turnfest in Breslau 1,90 m mit Sprungbrett sehr anschaulich in folgender Weise:*)

„In dem Moment, da die Füße über die Schnur hinausgelangt sind, ist also der Körper derartig stark im Hüftgelenk gebeugt, daß die Füße sich beträchtlich höher befinden als das Gesäß. Das Gesäß würde daher fast immer die Schnur herunterreißen, wenn nicht jetzt die Beine plötzlich mit einem Ruck im Hüftgelenk kräftig nach unten gestreckt würden. Dies ist der vielgerühmte „Schneller" der Hochspringer, auf den sehr viel ankommt. Durch dieses plötzliche Herunterstrecken der Beine, durch diesen „Schneller" wird daß Gesäß und der Oberkörper gehoben und so die Sprungschnur frei überwunden. Jedoch auch diese Bewegung hat äußerst schnell und plötzlich zu geschehen, wenn sie den richtigen Erfolg haben soll. Noch verbessern kann man sie dadurch, daß man gleichzeitig eine halbe Drehung um die Längsachse des Körpers ausführt, weil man auf diese Weise das voluminöse Gesäß gleichsam wegmogelt."

Kurz zusammengefaßt muß also der Springer in dem flüchtigen Moment des Fluges folgende zahlreichen Bewegungen nicht nur geschickt und richtig ausführen, sondern auch geschickt und richtig ineinander fügen: Streckung des Sprungbeines im Fuß- und Kniegelenk, Emporwerfen des anderen Beines, Nachschwingen des Sprungbeines, Vor- und Hochreißen der Arme, scharfes Beugen des Oberkörpers im Hüftgelenk während des Emporfliegens, plötzliches Strecken des Hüftgelenkes auf dem Gipfel des Fluges.

---

*) siehe: „Flatow u. Jahns": „Handbuch für Wetturner" Seite 105.

b) Der Sprung mit schrägem Anlauf von der Seite (schottischer Sprung):

Der Anlauf, für den im übrigen dieselben Vorschriften wie für den Turnersprung gelten, geschieht am besten in einem spitzen Winkel von ca. 40° zur Schnur. Ein zu großer Anlaufswinkel ist ebenso zu vermeiden wie ein zu geringer, denn beide schaffen für die freie Ueberwindung der Schnur oder Latte unnötige Schwierigkeiten. — Ist der Anlaufswinkel zu groß, so ist der Springer gezwungen, den Absprung in ziemlicher Entfernung von der Schnur vorzunehmen, um nicht schon im Hochgehen mit den vorspreizenden Beinen diese zu berühren oder abzuwerfen. Erfolgt der Anlauf in fast paralleler Richtung zur Schnur, so fehlt dem Körper fast jeder Schwung nach vorn und er landet nicht jenseits der Schnur, sondern reißt sie herab.

Der Absprung geschieht mit dem äußeren Fuß, d. h. bei Anlauf von der rechten Seite mit dem linken, bei Anlauf von der linken Seite mit dem rechten Bein.

Drehung und Streckung im Hüftgelenk sind beendet!

Sofort nach dem Absprung spreizt das innere Bein so kraftvoll wie möglich aufwärts und geht als erstes über die Sprungschnur hinweg, gefolgt von dem nachspreizenden Sprungbein. Der Schwung der Beine wird durch die Mitarbeit der Arme (wie bereits besprochen!) unterstützt.

Die Bewegungen des Oberkörpers während des Fluges zeigen beim schottischen Sprunge bei den verschiedenen Springern so vielerlei Abweichungen, daß sich schlechterdings keine Vorschriften dafür machen lassen. Die Hauptsache bleibt, daß die Bewegungen des Oberkörpers den Flug fördern, ob dies durch Vorneigen, Aufwärtsstrecken oder Rückneigen des Körpers geschieht, ist von nebensächlicher Bedeutung.

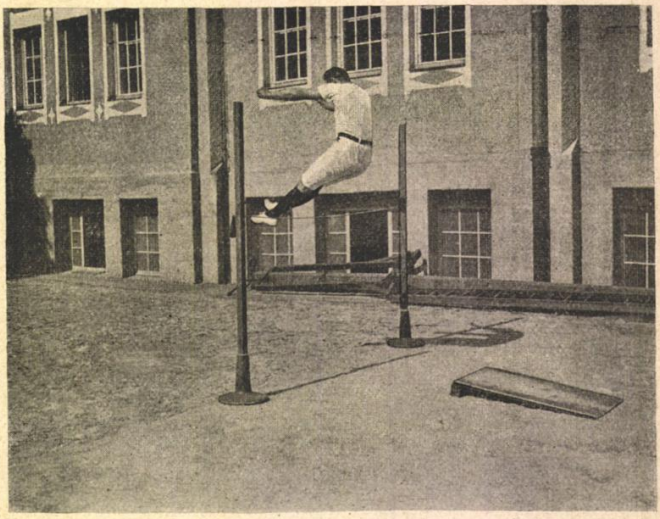
Die vorteilhafteste, aber sicherlich auch schwierigste Bewegung ist wohl die, den Oberkörper im Augenblick des höch-

sten Fluges derart rückwärts zu strecken, daß er in fast horizontaler Lage über die Schnur fliegt.

So zeigt z. B. auch eine Abbildung der Rekordleistung M. F. Sweeney's den Springer, wie er sich bei herabhängenden Beinen mit fast wagerecht liegendem Oberkörper gleichsam über die Schnur wälzt.

Der Nutzen dieser Sprungart ist einleuchtend, denn sie kommt dem Endziel aller Hochsprungtechnik, den Körper bei möglichst geringer Erhebung des Schwerpunktes frei über das Hindernis zu bringen, am nächsten.

Da naturgemäß beim schottischen Sprung der Schwung nach vorn ein sehr geringer ist, so liegt die Gefahr nahe, beim Niederkommen die Sprungschnur zu berühren oder abzuwerfen. Um dem zu entgehen führen die meisten Springer über der Schnur eine Wendung aus, die bei einigen $^1/_8$ oder $^1/_4$, die anderen



Sprung in mäßiger Höhe mit tadelloser Körperhaltung.

$^3/_8$ bis $^1/_2$ Drehung um die Längenachse beträgt und so den ganzen Sprung zu einem Flanken-, Kehr- oder Kehrwendeschwung stempelt. Besondere Schwierigkeiten ja Gefahren birgt der Niedersprung in sich, da der Körper nicht wie beim Turnersprung den Boden in schräger Richtung trifft, sondern fast senkrecht, meist sogar nur auf einen Fuß niederkommt. Die Folgen dieser heftigen Erschütterung, die der Körper erfährt, sind häufige Verletzungen der Fuß- und Hüftgelenke.

Bei der Austragung der deutschen Meisterschaft im Hochsprung für das Jahr 1908 beobachtete ich z. B., daß kaum einer der Teilnehmer (die sämmtlich „schottisch" sprangen) frei von körperlichen Gebrechen war.

Alle Springer litten teils an Verletzungen der Fußgelenke, teils hatten sie schmerzhafte Dehnungen im Hüftgelenk davongetragen und waren so in der Entfaltung ihres Könnens beeinträchtigt.

IV. Niedersprung.

Für die Ausführung des Niedersprunges, im besonderen beim Turnersprung (nach der deutschen Wetturnordnung macht bekanntlich ein Berühren des Bodens mit den Händen oder Hinfallen den Sprung ungültig!) können auch heute keine besseren Winke gegeben werden, als sie die 2. Auflage von Jahn's „Deutsche Turnkunst" aus dem Jahre 1847 bereits enthält:

„Beim Niedersprunge, der immer mit geschlossenen Füßen geschieht, macht der Springende bei etwas vorgelegtem Oberleibe eine tiefe Kniebeugung, um den Stoß oder Prall, der bei steif gehaltenem Körper bis in's Gehirn sich fortsetzen würde, zu brechen und zu mildern. Das Gesäß darf jedoch die Fersen nicht berühren, noch weniger Brust oder Kinn auf die Knie stoßen. Im Gegenteil muß der Springer nach jedem reinen Sprunge

Sprung in mäßiger Höhe mit tadelloser Körperhaltung.

aus der Kniebeugung sich streckend sogleich leicht und ganz niedrig aufhüpfen, d. h. einen Nachsprung (als Sicherungsmittel gegen Glitt und Fall, sowie als allmähliches Nachlassen der Anspannung) machen und dann erst weiterschreiten."

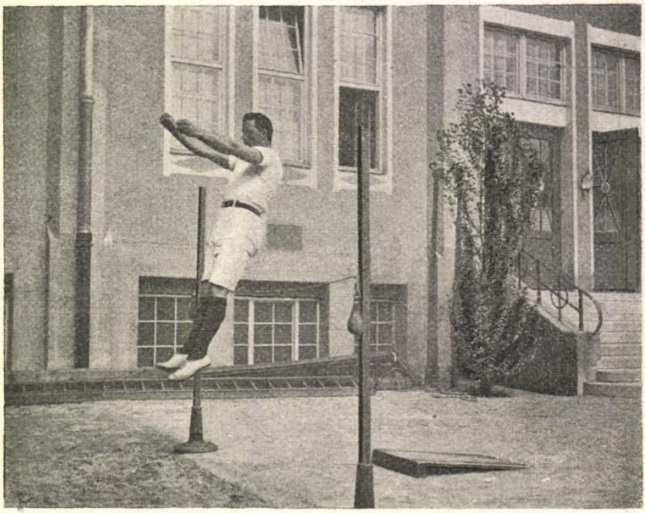
Besondere Sprungarten.

Es wurde bereits mehrfach betont und an dieser Stelle sei es wiederholt, daß kaum eine zweite volkstümliche Uebung in ihrer technischen Gestaltung der individuellen Eigenart so weiten Spielraum gewährt wie der Hochsprung. Darum ist die Erklärung notwendig, daß die bisher beschriebenen Formen der Ausführung wohl die gebräuchlichsten, bekanntesten und in der Anwendung sichersten, durchaus aber nicht die allein richtigen und allein zweckmäßigen sind. Gerade bei hervorragenden Springern und Spezialisten des Hochsprunges wird man häufig Sprungarten beobachten können, die von den gewohnten Formen mehr oder minder große Abweichungen aufweisen. Das gesteigerte Interesse, welches diese Leute der Sache entgegenbringen, läßt

sie die ganze Skala technischer Möglichkeiten praktisch und theoretisch durchstudieren und schließlich ein Destillat brauen, welches in geschickter Weise von jeder der bestehenden Ausführungsarten das der eigenen Natur zuträgliche entnimmt im ganzen aber wie eine neue Form wirkt.

So sehr nun solche aus Beobachtung, Studium und Uebung hervorgegangenen individuellen Formen des Hochsprunges ein Recht auf Beachtung und Interesse haben, so wenig eignen sie sich meist dazu, der Allgemeinheit als nachstrebenswertes Beispiel empfohlen zu werden.

Es ist meines Erachtens ein schwerer Fehler (besonders der athletischen Sportpresse) jede neue Sprungtechnik, mit der



Sprung in mäßiger Höhe mit tadelloser Körperhaltuug.

einmal der Amerikaner X. oder der Engländer Y. Außerordentliches geleistet hat, immer gleich als die einzig richtige, die allein seligmachende hinzustellen und jede andere als veraltet und minderwertig zu bezeichnen. Die so handeln, übersehen vollständig, daß schon für die Erlernung vielmehr aber noch für die Ausnutzung jeder besonderen Sprungform auch besondere Fähigkeiten und Eigentümlichkeiten notwendig sind.

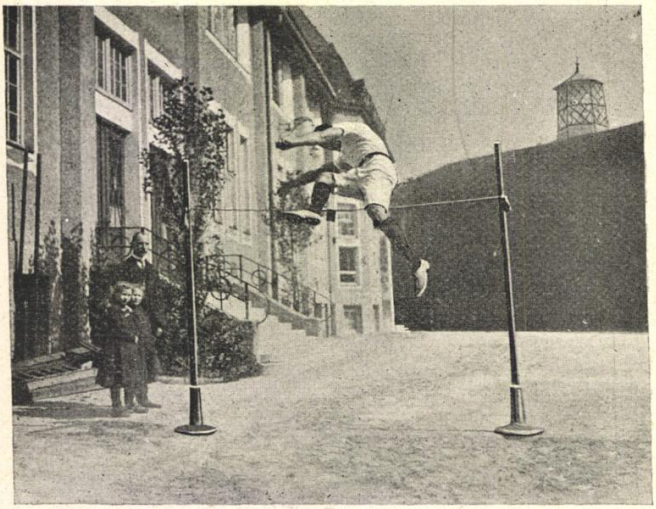
Aus der großen Zahl solcher „besonderen Sprungarten" sollen einige häufiger in die Erscheinung tretende hier wenigstens kurz erwähnt werden:

1) Sprung (bei geradem Anlauf) mit $^1/_4$ $^3/_8$ oder $^1/_2$ Drehung um die Längenachse. Um das voluminöse Gesäß sicher über die Sprungleine zu bringen, führt der Springer im Augenblick des höchsten Fluges eine Drehung um die Längenachse aus.
2) Sprung (bei geradem Anlauf) mit Seitgrätschen der Beine. Der Vorteil dieser Sprungart (die natürlich die Fähigkeit weiten Grätschens der Beine voraussetzt) liegt darin, daß die Beine nicht unter dem Becken, sondern links und rechts in gleicher Höhe mit dem Becken über die Schnur gehen. Das Becken braucht demgemäß die Sprungschnur nur ganz

knapp zu überfliegen d. h. die Erhebung des Schwerpunktes ist eine geringere.

3) Der Schrittsprung (bei geradem Anlauf): Der Absprung geschieht mit dem stärkeren, dem Sprungbein, der Niedersprung erfolgt auf dem anderen Bein. Der Springer steigt gewissermaßen mit dem einen Bein über die Schnur und zieht das andere Bein unter starkem Anhocken und Anfersen nach. Auch bei dieser Sprungausführung soll der Nutzen in der geringeren Erhebung des Schwerpunktes liegen.

4) Sprung (bei geradem Anlauf) mit Zurückwerfen des Oberkörpers: Der Springer wirft während des Fluges den Oberkörper durch einen Schnepper derart zurück, daß er in fast wagerechter Lage über die Sprungschnur fliegt. Durch den Schnepper wird das Gesäß gehoben und kann infolge der wagerechten Körperlage die Sprungschnur bei denkbar



Ein 1,80 m Sprung Fritz Zohsel's mit geradem Anlauf und Drehung.

geringster Erhebung überfliegen. Allerdings ist bei dieser Sprungart noch ein zweiter Schnepper notwendig, um einen sicheren Niedersprung zu gewinnen.

Den Schluß dieser „Sondersprünge" möge die Beschreibung einer „neuen", aus Amerika stammenden Sprungtechnik bilden, welche unter anderen auch die Sieger im Hochsprunge bei den Olympischen Spielen in London 1908 angewandt haben sollen und von Martin Brustmann im Athletik-Jahrbuch 1909 folgendermaßen geschildert wird:

„Der Springer kommt mit geradem und ziemlich scharfen Anlauf auf die Absprungsstelle los, die sich nicht zu nahe, nämlich beinahe ebenso weit, wie die Latte hoch ist, vom Sprungständer befindet. Angenommen, er springt links ab, dann macht er im Augenblick, wo der Fuß die Absprungsstelle berührt, eine kleine Wendung nach halblinks, und das rechte Bein wird beinahe gestreckt hochgeworfen. Bei maximalen Sprunghöhen kommt es nun zu einer Lage, bei der das rechte Bein schon

über der Stange ist, während das linke und der ganze übrige Körper sich noch unter ihr befindet, so daß also der Springer gewissermaßen rittlings von vorn unten her auf der Stange sitzt. Ist diese Haltung erreicht, so wird jetzt das linke Knie mit aller Kraft gegen die Brust gerissen, also angehockt und während es jetzt so die Stange passiert, wird das rechte Bein, das schon über der Stange ist, nach unten fallen gelassen, so daß dieses Bein und der Oberkörper einen scharfen Winkel bildet. Der Oberkörper hat nun die während des Absprunges begonnene Drehung nach links fortgesetzt, und in dem Augenblick, wo das linke Bein über die Stange hockt, ist der Oberkörper schon so weit

Robert Pasemann, Kiel führt einen Hochsprung mit geradem Anlauf in Höhe von 1,90 m aus.

gedreht, daß das Gesicht beinahe wieder nach der Absprungsstelle hinsieht. Diese Drehung des Rumpfes nach links wird vorwiegend durch energisches Zurückschwingen des linken Armes bewirkt, der auch in der Fortsetzung seines Schwunges nach hinten den dicht an der Latte vorbeigleitenden Oberkörper von dieser wegreißt. Hat der ganze Körper die Latte passiert, dann sind Gesicht und Brust der Latte ganz oder beinahe ganz zugekehrt. Das rechte Bein, das zuerst die Latte passiert, schwingt weit nach hinten aus, um ein Hinfallen zu verhindern, und der Springer landet auf dem linken Fuß, mit dem er abgesprungen ist."

Der klaren und anschaulichen Brustmann'schen Schilderung dieser „neuesten" amerikanischen Sprungtechnick zolle ich alle Achtung, ihre „Neuheit" aber muß ich stark anzweifeln. Diese „neueste" Sprungform der Amerikaner ist nämlich im großem und ganzen nichts anderes als der von mir unter Nr. 3 erwähnte Schrittsprung, welchen ich von deutschen Turnern (auch mit Drehung) schon oft habe ausführen sehen.

Doch nun genug der „Sondersprünge".

Robert Pasemann überspringt in schottischer Art (ohne Sprungbrett) 1,75 m

Die Wahrheit bleibt, daß nicht im geradem, nicht im schrägen Anlauf, nicht in dieser Drehung oder jenem Schnepper das Heil, der Segen und der Erfolg ruht, sondern in allseitiger Geschicklichkeit und Gewandtheit, in umfassender technischer Fertigkeit. Paart sich mit diesen Eigenschaften Stärke des Willens, Fleiß und Ausdauer, so ist ein Samen vorhanden, aus dem freilich selten Meister von der Art Sweeney's, immer aber tüchtige Hochspringer hervorgehen.

Wettkampfbestimmungen für den Hochsprung.

Die Bestimmungen der deutschen Wetturnordnung für den Hochsprung lauten:

a) Der Absprung geschieht nach beliebigem Anlaufe und mit beliebigem Fuße von einem 90 cm langen, 10 cm hohen, vom Lotpunkte der Schnur 120 cm entfernten Sprungbrette über eine straff gespannte Schnur;

b) jeder Springer darf bei jeder Lage der Schnur zweimal versuchen, dieselbe zu überspringen;

c) ein giltiger Sprung muß frei, ohne jede Berührung der Schnur erfolgen, Fehllauf, Abreißen, Niederdrücken oder Berühren der Schnur, Berühren des Bodens mit den Händen machen ebenso wie das Hinfallen beim Niedersprung den Sprung ungiltig und schließen, bei beiden Sprüngen wiederholt, von weiterer Teilnahme an dieser Uebung aus;

Schottischer Sprung mit $^1/_4$ Drehung r.

d) je 5 cm über 120 cm Sprunghöhe — nach Abrechnung der Höhe des Sprungbrettes — gelten zwei Punkte;

e) für diejenigen, welche abtreten müssen, weil sie die Schnur berührt haben, ohne daß sie abgefallen ist, wird ein Punkt gutgeschrieben; dabei sind in e) drei Fälle möglich; die Schnur wird bei beiden Sprüngen berührt; beim ersten Sprunge berührt und beim zweiten abgeworfen; beim ersten Sprunge abgeworfen und beim zweiten Sprung berührt.

Erläuterungen: Die Anlaufsbahn zum Hochsprunge ist 15 m lang und 1,5 m breit.

Als Fehllauf gilt ein Anlauf, der in einer Entfernung bis 4 m von dem Sprungbrette gerechnet aufgegeben wird; diese Entfernung ist sichtbar zu kennzeichnen.

Die Bestimmungen der deutschen Sport-Behörde für Athletik schreiben beim Hochsprunge folgendes vor:

Beim Hochsprunge wird von ebener Erde oder von einem in die Erde eingelassenen, an keiner Stelle über den Erdboden hervorragenden, nicht federnden Sprungbalken abgesprungen.

Der Sprung geschieht über eine auf Vorsprüngen oder Sprungpfosten liegende Latte.

Gemessen wird von der Mitte der Latte in senkrechter Richtung bis zum Erdboden.

Abwerfen der Latte oder ein unausgeführter Sprung, bei dem der Springer den Boden jenseits des Sprunggestells berührt bewirkt, daß der Versuch zwar gezählt, aber nicht gemessen wird.

Wird die Höchstleistung von mehreren Teilnehmern glatt übersprungen, so erfolgt ein Stechen durch drei Sprünge in der vorhergehenden Höhe. Führt dieses Stechen zu keinem Ergebnis, so werden die zur Verfügung stehenden Preise unter den Betreffenden ausgelost. Es steht jedem Teilnehmer frei, eine Sprunghöhe auszulassen und erst bei einer höheren weiter zu springen. Verfehlt er jedoch diese dreimal, so ist er mit seinem letzten erfolgreichen Sprunge ausgeschieden.

Ohne in eine ausführliche Kritik dieser Bestimmungen eintreten zu wollen, muß doch gesagt werden, daß sie gegen das Wesen und den Zweck einer volkstümlichen und natürlichen Uebung in vielfacher Hinsicht verstoßen.

Soll der Betrieb des Hochsprunges wirklich mit den Anforderungen der Natur und des praktischen Lebens im Einklang stehen, so wären folgende 5 Aenderungen der (turnerischen) Wettkampfbestimmungen zu fordern:

1) Abschaffung des Sprungbrettes;
2) das Berühren der Schnur macht (auch im Wiederholungsfalle) den Sprung nicht ungültig;
3) ist die Schnur frei übersprungen, so hat das Berühren des Bodens mit den Händen oder Hinfallen beim Niedersprung keinerlei Einfluß mehr auf die Wertung;
4) eine gerechtere Bewertung der Sprungleistungen;
5) alle Sprünge (auch die über 1,70 m) werden gewertet und angerechnet.

Diese Forderungen sprechen insgesammt durch sich selbst schon eine so beredte Sprache, daß ich mich bei ihrer Begründung mit wenigen Worten begnügen kann:

Die Forderung der Abschaffung des Sprungbrettes ist eine alte, oft wiederholte. Nach den letzten Beschlüssen des Turnausschusses darf man hoffen, daß ihre Erfüllung für den Hochsprung nun bald zur Tat wird.

Gerade beim Hochsprung ist die Benutzung des Sprungbrettes unnatürlich, verwöhnt den Turner, erleichtert den Sprung und verringert seinen Uebungswert.

Das Sprungbrett ist unnatürlich, denn im praktischen Leben und in der Natur steht dem zur Anwendung seiner Sprungkraft gezwungenen Turner auch kein Sprungbrett zur Verfügung; es erleichtert den Sprung, weil es nachgiebiger als der feste Boden ist und durch seine Schräge die plötzliche Streckung der Sprunggelenke unterstützt; und schließlich verringert es den Uebungswert des Hochsprunges, da es den Turner verhindert, durch eigene Wahl der besten Absprungsstelle Augenmaß und Abschätzungsvermögen zu betätigen.

Auch die Absichten von Nr. 2 und Nr. 3 der oben geforderten Aenderungen gehen dahin, die Wertung des Hochsprunges mehr der Praxis des Lebens anzupassen.

Im Ernstfalle ist es völlig gleichgültig, ob der Springer das Hindernis im Fluge leicht streift oder nach Ueberwindung desselben den Boden mit den Händen berührt resp. beim Niedersprunge hinfällt; die Hauptsache bleibt doch, daß der Springer das Hindernis bewältigt.

Wozu also bei der Wertung einer „natürlichen", „volkstümlichen" Uebung alle diese künstlichen Beschränkungen?

Nun noch ein Wort über die Wertung der Sprungleistungen!

Die Wertung, wie sie von der Wetturnordnung vorgeschrieben wird, verlangt für je 2 Punkte vom ersten bis zwanzigsten dasselbe Maß in der Steigerung der Leistung. — Dieser Anspruch erscheint mir mehr als anfechtbar! — Die Wetturnordnung bewertet z. B. beim Hochsprunge die Erhöhung des Sprunges von 1,30 m auf 1,35 m genau so mit zwei Punkten, wie die von 1,70 m auf 1,75 m. — Das bedeutet eine erhebliche Bevorzugung der schlechten Springer gegenüber den tüchtigen. Wer aus eigener Erfahrung weiß, wie schwierig bei einer Höhe von 1,70 m die Ueberwindung jedes neuen Zentimeters ist, der wird zugeben, daß eine Erhöhung des Sprunges von 1,70 m auf 1,75 m eine Leistung fordert, die in doppeltem, ja dreifachem Verhältnis zu der von 1,30 m auf 1,35 m steht.

Mit vollem Recht ist darum wiederholt das Verlangen nach Aenderung hervorgetreten.

In richtiger Erkenntnis wurde gefordert, die Ansprüche bei den ersten Punkten zu steigern, bei den letzten dagegen zu verringern.

Sicherlich würde es dem gerechten Verhältnis in der Bewertung der Leistung viel näher kommen, wenn beim Hochsprunge vom 1.—10. Punkt je 7 cm = zwei Punkte zählten, vom 11.—20. Punkt dagegen schon je 3 cm = zwei Punkte bedeuteten.

Die Wertungsskala würde sich demnach so gestalten:

Pflichtsprung (reine Sprunghöhe) = 1.20.

2 Punkte	= 1,27 m	12 Punkte	= 1,58 m
4 „	= 1,34 „	14 „	= 1,61 „
6 „	= 1,41 „	16 „	= 1,64 „
8 „	= 1,48 „	18 „	= 1,67 „
10 „	= 1,55 „	20 „	= 1,70 „

In ähnlicher Weise müßte natürlich auch die Wertung beim Weit-, Weithoch-, Stabhoch-, Stabweitsprung etc. reformiert werden.

Eine solche Wertung würde dem guten Springer endlich die gebührende, bisher versagte Anerkennung verschaffen.

Suum cuique.

Jedem das Seine zu gewähren ist auch das Leitmotiv des fünften und letzten Aenderungsvorschlages: Leistungen, die über die Wertungsgrenze von 1,70 m hinausgehen, anzuerkennen und mitzuwerten.

Es ist ja auch an und für sich ein Unding, bei einem Wettkampfe, der doch den Leistungsfähigsten ermitteln soll, der Leistungsfähigkeit von vornherein Schranken zu ziehen. Sollten bei unbegrenzter Wertung in dieser oder jener volkstümlichen Uebungsart von einzelnen Turnern zu hohe Punktzahlen erreicht werden, so sprechen diese nicht gegen meinen Vorschlag, sondern gegen die bisherige Wertungsskala.

Soweit meine Abänderungsvorschläge! Die gegebene Begründung ist weder vollständig noch lückenlos, aber schon aus dem Gesagten ergiebt sich, daß dem Turnausschuß noch manches

zu tun übrig bleibt, ehe auch Wertung und Betrieb des Hochsprunges (und zahlreicher anderen volkstümlichen Uebungen) die Zensur „natürlich und volkstümlich“ verdienen.

Turnerische Höchstleistungen im Hochsprung.

(mit Benutzung eines Sprungbrettes, dessen Höhe mit 10 cm in Abrechnung gebracht ist.)

1863.	3. Deutsches Turnfest in Leipzig:		
	Thiel, aus Eßlingen	1,65 m	
1885.	6. Deutsches Turnfest in Dresden:		
	Otta, aus Reichenberg, i. Böhmen	1,70 m	
1884.	Feldbergfest: Fritz Appel, Berliner Turnerschaft (jetzt Turnlehrer in Braunschweig)	1,70 m	
1884.	Feldbergfest: Otta, aus Reichenberg i. Böhm.	1,70 m	
1889.	Feldbergfest: Hueppe, Berlin (jetzt Obermedizinalrat in Prag)	1,86 m	
	Otto, Münchener Turnverein	1,80 m	
	Heuerle, Münchener Turnverein	1,80 m	
	Michael Meller, Fraukfurt a. M,	1,75 m	
1889.	Athlethik-Fest in Berlin:		
	Steinfeld, Berlin Tv. Guts-Muts	1,77 m	
1893.	Sedanfest Leipzig: beste Leistung	1,75 m	
1894.	8. Deutsches Turnfest in Breslau:		
	Alfred Körting, Turnverein München (jetzt Arzt in Hannover.)	1,80 m	
	Loh, Schönefeld bei Leipzig	1,80 m	
	Fritz Hofmann, Turngem. in Berlin	1,75 m	
1897.	Schröter, Baden-Baden	1,75 m	
1898.	Elmfest: K. Pförtner, Braunschweig	1,75 m	
1901.	Mainz: Zuleger, Mainz Tv. von 1817	1,75 m	
1901.	Jahnwetturnen in Freyburg a. U.:		
	Zeibig, Leipzig-Plagwitz	1,75 m	
1901.	Kreisfest in Lüneburg:		
	C. Fanger, Mtv. Braunschweig	1,75 m	
1902.	Spielfest am Kurfürstendamm:		
	Otto Döbert, Berliner Turnerschaft	1,75 m	
1903.	10. Deutsches Turnfest in Nürnberg:		
	Fritz Hofmann, Tgm. in Berlin	1,75 m	
	August Genß, Tv. Kastel am Rhein	1,75 m	berührt
	Rudolf Feuerle, Amerika Turngemeinde Philadelphia.	1,75 m	berührt
	Max Hänsgen, Naumburg Tv. Friesen	1,75 m	berührt
1904.	Kreiswetturnen auf den Süchtelner Höhen:		
	Willy Röcher, Turnerschaft Oberbilk	1,72½ m	
	Adolf Kempken, Tv. Wickrath	1,72½ m	
1904.	Harkortbergfest: Wilke, Altenvörde	1,80 m	
	Giesenkirchen, Dortmund	1,77½ m	
1905.	Feldbergfest: Rellensmann, Darmstadt	1,75 m	
1906.	Mittelrheinische Vorturnerzusammenkunft:		
	Otto Mühl, Mainz Tv. von 1817	1,80 m	
1906.	Kreisturnfest in Oldenburg:		
	Georg Asmus, Wilhelmshafen	1.75 m	
	Männer-Turn-Verein Jahn		
1907.	Norddeutsches Spielfest in Rendsburg:		
	Robert Pasemann, Mtv. Kiel	1,90 m	berührt
	Fr. Rose, Kieler Turnverein	1,80 m	

1907. Feldbergfest: Otto Mühl, Mainz Tv. v. 1817 1,77 m
1908. Feldbergfest: Paul Stapf, Minden Mtv. Jahn 1,80 m berührt
1908. Feldbergfest: O. Mühl, Mainz Tv. v. 1817 1,85 m
1908. Feldbergfest: Bergmann, Tv. Heidelberg 1,85 m
1908. Kaiserbergfest: P. Wirth, Barmen Turnerbund 1,75m berührt
1909. Elmfest: E. Weder, Hannover Turnklub 1,80 m
1909. Feldbergfest: J. Heuter, München-Gladbach 1,80 m
1909. Kreisturnfest in Hameln:
Karl Schrader, Hannover Turnklub 1,80 m berührt
1909. Detmold, Feier der Teutoburger Schlacht:
Bilkelbach, Beyerohde 1,75 m berührt
Knobloch, Minden Tv. Jahn 1,75 m berührt
Paul Witte, Tv. Dessau 1,75 m berührt
Karl Frank, Nürnberg 1,85 m

Sportliche Höchstleistungen im Hochsprunge.

(ohne Benutzung eines Sprungbrettes.)

a) Ausland.

1876. M. J. Brooks, Oxford 1,88 m
1880. P. Davin, Irrland 1,89 m
1881. E. W. Johnston, Boston (Berufsspringer) 1,84 m
1887, Stourbridge: W. B. Page, Amerika 1,91 m
1991. Athletische Wettkämpfe in Berlin:
P, Maly, Prag 1,87 m
1892. Joe Darby, Amerika (Berufsspringer) 1,96 m
1895. 21. Sept. in New-York: M. F. Sweeney, 1,97[1] m
Amerika „New-York A. C." (Weltrekord)
1895. J. M. Ryan, Irrland 1,94 m
„Irisch Amateur A. A."
1896. Olympische Spiele in Athen:
Clark, Amerika 1,80 m
1898, Mill Street Orland: P. H. Leahy, Irrland 1,95 m
1899. Russische Meisterschaften in Kiew:
C. Ziegler, Schweiz 1,89 m
1900. Olympische Spiele in Paris: Baxter, Amerika 1,90 m
1900. Alb. S. Henley, Ukiah (Schüler) 1,98 m (? ?)
1901. Englische Amateurmeisterschaften:
Baxter, Amerika 1,85 m
1902. Atletische Wettkämpfe in London:
Orton, Amerika 1,83 m
1903. L. Gönczy, Budapest 1,81 m
1904. Olympische Spiele in St. Louis:
Jones, Amerika 1,80[3] m
1904. Universitäts Wettstreit:
E. C. Leader, Cambridge 1,80 m
1904. Amerik. Universitäts-Meisterschaften:
W. C. Lowe. Syracuse 1,80[5] m
1906. Olymp. Spiele in Athen:
P. H. Leahy, Irrland 1,87[5]m
1907. Manchester, Engl. Meisterschaften:
P. H. Leahy, Irland 1,83 m
1908. Olymp. Spiele in London: Porter, Amerika 1,90[5] m
1908. Olympische Spiele in London:
P. H. Leahy, Irland 1,88 m
Somody, Budapest 1.88 m

b. Deutschland.

1979.	Hueppe, Berlin (Turner)	1,84 m
1897.	Steffen, Hamburg (Turner)	1,80 m
1897.	E. Ludwig, Frankfurt a. M.	1,70 m
1897.	Trevalli, Berlin	1,70 m
1903.	P. Weinítein, Halle	1,73 m
1906.	O. Mühl, Mainz (Turner)	1,70 m
1908.	Otto Buchmann, Berlin Sportklub Komet	1,71⁵ m
1908.	Robert Pasemann, Kiel (Turner)	1,70 m
1908.	E. Wirminghaus, Essen: (Rekord) Essener Sport-Verein	1,77 m
1908.	Otto Mühl, Mainz (Turner)	1,76 m
1909.	Robert Pasemann, Kiel (Turner)	1,80⁵ m

Eigentum des
Institutes für Leibeserziehung
Innsbruck

Verlag von Gustav Hohns Crefeld.

Die Uebungen des deutschen Turnens

herausgegeben von ALFRED FLATOW-BERLIN.

Bisher erschienen:

Heft 1: **Stein- und Kugelstossen.**
Von Dr. phil. Herm. Kuhr, Universitäts-Turnlehrer in Leipzig.

Heft 2: **Der Weitsprung.**
Von Alfred Flatow in Berlin.

Heft 3: **Der Lauf.** 100 m, 150 m, Hürdenlauf.
Von O. Karges, städtischer Turnlehrer in Berlin.

Heft 4: **Freiübungen für Wetturner.**
Von K. Gutsch, Turnlehrer in Berlin

Heft 5: **Der Hochsprung.**
Von Alfred Flatow in Berlin.

Heft 6: **Kleine Schwimmschule.**
Von Georg Zimmermann, Gymnasialturnlehrer in Lübeck.

Heft 7: **Der Stabsprung.**
Von O. Karges, städtischer Turnlehrer in Berlin.

Heft 8: **Ziel und Methode des Turnens.**
Von Dr. med. Alfred Körting, Arzt in Hannover.

Weitere Hefte in Vorbereitung

Preis pro Heft 30 Pfg.

In allen Buchhandlungen zu kaufen.