universität innsbruck
Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Der Hochsprung

Flatow, Alfred

Crefeld, 1910

Allgemeines

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

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!