universität innsbruck
Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Universitäts- und Landesbibliothek Tirol

Der Hochsprung

Flatow, Alfred

Crefeld, 1910

III. Flug

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

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.

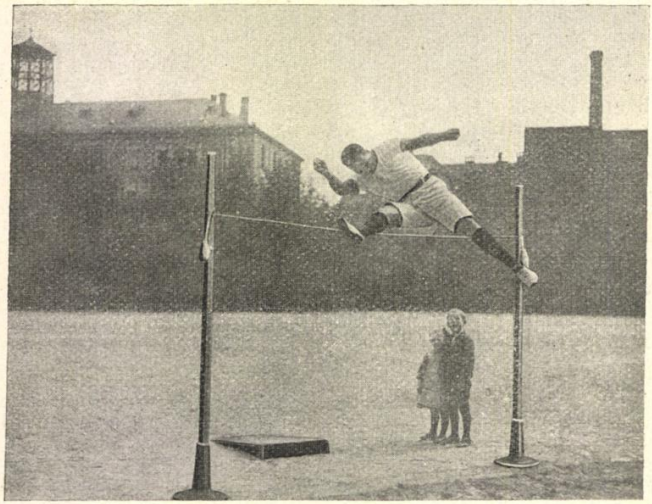
Die deutschen Leichtathleten dagegen pflegen, dem Beispiel ihrer englischen und amerikanischen Lehrer und Meister folgend, fast ausnahmslos den schottischen Sprung.

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!) unterstüzt.

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.

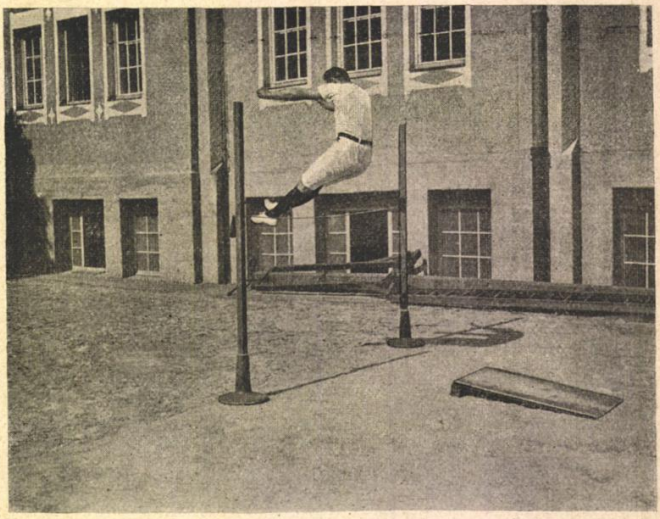
Die vorteilhafteste, aber sicherlich auch schwierigste Bewegung ist wohl die, den Oberkörper im Augenblick des höch-

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 $^1/_4$, bie 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.