Zeitschrift: Starke Jugend, freies Volk : Fachzeitschrift für Leibesübungen der Eidgenössischen Turn- und Sportschule Magglingen

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 17 (1960)

Heft: [7]

Artikel: Vom bösen Balken im Bubenauge : Betrachtungen zum Weitsprung im Schulturnen

Autor: Suter, Hans

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991360

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

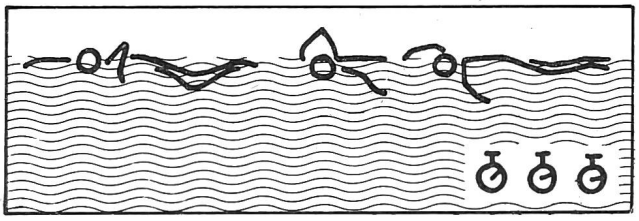
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

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



nur durch Schwimmen von immer grösser werdenden Distanzen in mittlerem Tempo dazu kommen. Es ist dies der einzige Weg, um die zur Erreichung einer korrekten Technik und eines guten Stils nötige Lockerheit zu erlangen. Der Lehrer oder Leiter soll jetzt den Schüler nicht nach zwei oder drei Zügen anhalten, um die Fehler zu korrigieren, sondern soll ihn viel schwimmen lassen und seine Aufmerksamkeit während einiger Zeit nur auf die eine ganz bestimmte Bewegung ziehen, dann erst auf die andere.

Bevor man zum Konditionstraining übergeht, muss eine Distanz von 300 bis 400 m in der gewählten Schwimmart zurückgelegt werden können.

Diverse Möglichkeiten führen zum gesteckten Ziel:

Fluktuationsschwimmen: (langsames Tempo, progressive Steigerung, Spurt, progressive Verlangsamung.

Kontrastschwimmen: einige Bewegungen im Mitteltempo, dann ohne Uebergang einige Bewegungen im Spurttempo und dann wiederum ohne Uebergang zum Mitteltempo zurück.

Steigerungsschwimmen: langsam beginnen, dann sehr vorsichtig und allmählich Tempo steigern um die Strecke im Spurt zu beenden (50 oder 100 m).

Intervallschwimmen: wiederholtes Schwimmen von Distanzen, die kürzer sind als die Wettkampfstrekken, aber schneller geschwommen werden, abwechslungsweise mit kleinen Erholungspausen.

Training von Einzelbewegungen: mit Belastung, z. B. einen Balken vor sich her schieben.

Alle diese, von der Leichtathletik übernommenen und angepassten Trainingsübungen könnten Stoff für Artikel oder sogar für ganze Bücher liefern. Wir beschränkten uns jedoch darauf, sie in der vorliegenden Uebersicht über die Lehrweise des Schwimmens kurz zu erwähnen.

Bibliographie

— Schweizerische Schwimmschule, 1958, Kapitel über Wassergewöhnungsübungen

— Schwimmen — lernen, trainieren, kämpfen, von Paul Andreas, Kapitel über Schulung und Training

Vom bösen Balken im Bubenauge

Betrachtungen zum Weitsprung im Schulturnen

Am 1. Internationalen Kongress für Leichtathletik-Trainer in Magglingen (18.—21. 1. 1960) wurde in der Diskussion über Jugendsport auch der Weitsprung unter die Lupe genommen. Gegenstand der Kritik bildete der Absprungbalken. Unter anderem war man der Meinung, dieser sei durch eine breitere Absprungfläche, eine sogenannte «Absprungzone» von ca. 80 cm Breite, zu ersetzen.

Betrachten wir das Problem etwas näher: Vom Knaben wird — genau wie vom Erwachsenen — gefordert, sich aus vollem Lauf auf eine ganz bestimmte Absprungstelle zu konzentrieren, von dort möglichst hochzuschnellen und locker im Sägemehl zu landen. Also ein Bewegungsablauf, bei dem gelöstes Laufen, gespannter Absprung, entspannter Flug und lockere Landung in Sekundenbruchteilen ineinander übergehen. Schon Zehnjährige vermögen solche Bewegungen spielend und schön auszuführen, wenn sich der Bewegungsablauf aus sich heraus, frei entfalten kann: natürlicher, dem Kind ureigener, spielerischer Sprung. Mischen wir in diese rhythmische Bewegungsfolge eine auf wenige Zentimeter lokalisierte Bedingung (Sprungbalken) hinein, dann wird der Sprung mit einem Schlag «erzwungen», unnatürlich: Die Konzentration des Kindes muss sich auf den Balken richten, was zur Folge hat, dass Anlauf, Absprung, Flug und Landung nur allzu leicht verkrampft werden. Aus dem Spiel wird bitterer Ernst! Unermüdlich wird die Anlaufdistanz verändert, verbissen wird versucht, den Balken zu treffen.

Dadurch bildet sich leicht eine Hemmung im Bewegungsablauf. Wird dann in Wettkämpfen ein übertretener Sprung gar noch als ungültig erklärt, ein Abzug angebracht, oder treten Verletzungen auf, entsteht aus der Hemmung eine Angst vor dem Sprungbalken.

Was erreichen wir so? Der Knabe tritt mit dieser Angst, mit einem zögernden «Treffe ich ihn wohl?» an seine Anlaufmarke heran. Die Konzentration ist mangelhaft und fehlgerichtet. Das Resultat ist entsprechend. Allmählich kommt es zur falschen Automatisation. Dies die psychologische Seite des Problems.

Die andere Seite liegt in der Verletzungsgefahr. Der Absprung vom Holzbalken ist hart. Es treten leicht Druckbeschwerden auf, vor allem wenn man bedenkt, dass sehr viele Kinder barfuss oder nur in gewöhnlichen Turnschuhen mit dünnen Gummisohlen springen. Insbesondere ist bei langem Ueben die Gefahr zu Fersenkompressionen gross. Darüber schreibt Dr. Misangyi [1]): «Eine der schmerzhaftesten Sportverletzungen bei Leichtathleten ist die Fersenprellung der Springer. Dieses Leiden ist auch seelisch schwer ertragbar; man kann kaum richtig trainieren, man kann nicht springen . . .».

Wie soll man denn nun springen? Wie können verkrampfte Sprünge und Verletzungen weitgehend vermieden werden?

Mir scheint, wohl am ehesten durch Rückkehr zum natürlichen, freien Sprung. Statt vom Balken, müsste man von einer Aschenbahn, die etwa die Elastizität eines Waldbodens hätte, irgendwo vor der Sprunggrube abspringen. Durch Glattstreichen der Bahn vor jedem zu messenden Sprung könnte der Absprung ohne weiteres genau ermittelt werden.

Also kein Balken mehr! Dadurch wäre zweierlei erreicht: Erstens würde das Fussgewölbe nicht mehr so abrupt und stark beansprucht; die Federwirkung könnte besser zur Geltung kommen. Und zweitens fielen Hemmung und Angst weg. Der Anlauf würde flüssiger und der Sprung gelöster, höher, schöner. Der Knabe könnte sich jetzt ruhig auf den Sprung konzentrieren. Kein umständliches und oft bis zur Zentimeter-Pedanterie übertriebenes Manöver des Anlauf-Ausmessens mehr. Die Bewegungsgestaltung würde rhythmisch, und der Rhythmus ist ja bekanntermassen ein stilistisches Grundelement in der Leichtathletik.

Die zu Beginn beschriebene «Absprungzone» wäre meiner Meinung nach lediglich eine Verbesserung in Form eines «ausgedehnten Balkens». Die Verletzungsgefahr würde zwar herabgesetzt, wesentliche Nachteile des Balkens (Konzentration auf denselben, Frage des Uebertretens usw.) wären aber nicht ausgeschaltet.

Mit 15 Jahren könnte man allmählich auf den Balken umstellen. Dies sollte — nach erfolgter richtiger Sprungautomatisation — keine Mühe mehr bereiten.

Eines noch: vergessen wir nicht, die Sprungkraft unserer Buben im Wald zu schulen! Ich glaube, dass wir mit dem «freien Weitsprung» im Schulturnen mehr gute Springer gewännen. Hans Suter, Kursarzt ETS.

---

[1]) Dr. Misangyi, «Keine Fersenprellungen mehr!» «Sport» Nr. 18 v. 12. 2. 1960.