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

Herausgeber: Eidgenössische Turn- und Sportschule Magglingen

Band: 19 (1962)

Heft: [9]

Artikel: Lass deine Athleten Sprünge ausführen!

Autor: Mondschein, Irv

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-991177

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

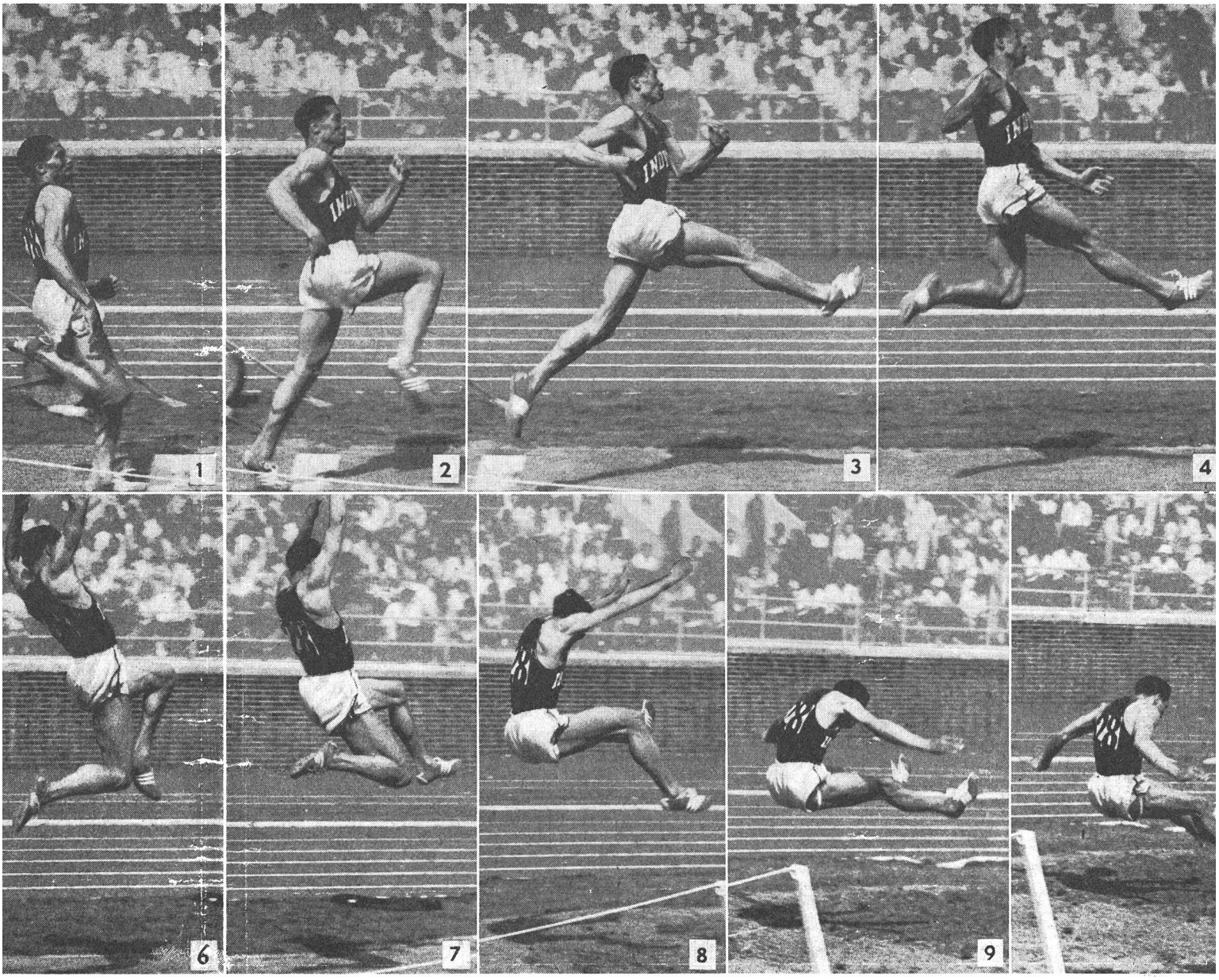
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media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

Download PDF: 15.07.2025

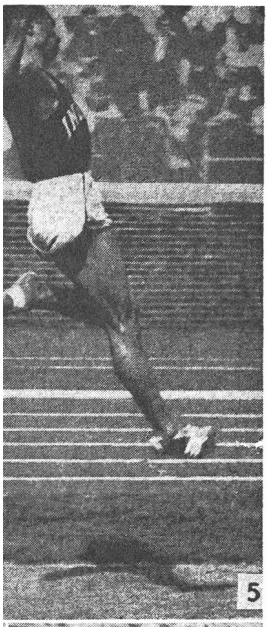
ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Lass deine Athleten Sprünge ausführen!

Von Irv Mondschein,
nationaler Zehnkampfmeister 1944/46/47 und Instruktor



Irv Mondschein, als Trainer und Instruktor, ist der Ansicht, dass die Trainer selbst schuld daran sind am geringen Fortschritt im Weitsprung. Sie lehnen es ständig ab, ihre guten Sprinter den Weitsprung ausführen zu lassen. Und wenn sie es ihnen auch gelegentlich erlauben, so wird ihnen doch davon abgeraten, den Sprung zu trainieren.
Die Weigerung, gute Sprinter weitspringen zu lassen, hat sehr wahrscheinlich ihre Wurzeln in der Vergangenheit, als der Absprungbalken noch schmal war und die Grundfläche überragte und zudem die Sprunggruben noch sehr hart waren. In diesen Zeiten mochte ein Springer Muskelzerrungen, verstauchte Knöchel und Fersenverletzungen riskieren.
Heute, bei dem breiten, mit dem Boden bündigen Absprungbrett und den Gruben, in denen weich gelandet werden kann, braucht sich ein Trainer nicht ungebührend zu ängstigen wegen eventuellen Verletzungsmöglichkeiten. Er möge im Gegenteil daran denken, dass ein grosser Teil der Weitsprung-Unfälle gerade deswegen vorkommen, weil die Springer nicht genügend springen, um ihre Muskeln für die intensive Beanspruchung zu trainieren.
Dies führt zur Frage: Wie kann ein Körper wirksam auf eine Tätigkeit vorbereitet werden, wenn diese besondere Tätigkeit nicht trainiert wird?
Viele Trainer werden erwidern, dass Schnelligkeit das erste Erfordernis für Erfolg sei und der Springer zudem Uebung im genauen Treffen der Kontrollmarken haben müsse, um im Weitsprung Fortschritte zu machen. Es gibt sogar Trainer, die so weit gehen, ihren Springern zum Erwärmen für den Wettkampf nicht einen einzigen Uebungssprung zu erlauben.
Diese Einstellung widerspricht nicht nur der Auffassung des Schreibenden bezüglich Vernunft, sondern auch der neuesten Konzeption von Erziehung überhaupt. Gehört der Weitsprung auch nicht zu den schwersten Disziplinen der Leichtathletik, so muss er, will man Erfolg haben, nicht weniger trainiert werden.
Der wirkliche Sprung muss in einem Sekundenbruchteil erfolgen, um die durch den Lauf gewonnene Triebkraft zu bewahren. Die Ausnützung der Höchstgeschwindigkeit muss trainiert werden, denn sonst wird der Springer öfters einen guten Teil seiner gewonnenen Kraft zur Sammlung vor dem Sprung brauchen.
Die ideale Aktion bei der Ausführung des Sprungs ist so etwas wie ein Kompromiss. Es muss sowohl ein klein wenig Geschwindigkeit wie ein klein wenig Sprung geopfert werden. Um die Triebkraft zu erhalten, verzichten manche Springer auf jeglichen Aufsprung. Ich glaube indessen, dass sie zuviel aufgeben, was die Aufwärtsbewegung anbelangt.
Bei jedem Meeting können wir dieselbe Szene beobachten: Ein Weitspringer, der mit genügend Geschwindigkeit die Bahn daherjagt, um zwei Fuss weiter springen zu können, als er normalerweise erreicht. Sein Trainer sagt dazu: *«Wenn er nur in die Luft ginge, wie ich es ihm rate, so würde er viel weiter springen!»*
Die meisten Trainer realisieren nicht, dass der Springer ja versucht, gerade das zu tun, was man von ihm verlangt. Aber die Erfahrung ist so neu und so schwierig, dass es ihm nicht gelingt. Das gleiche gilt für das Ausstrecken der Beine weit vor das Becken beim Landen. Springer und Trainer wissen, dass es nötig ist, beim Landen die Füsse weit vor den Körper zu bringen. Viele Trainer sind ärgerlich über ihre Springer, die wohl eine gute Weite erreichen, aber stets einige Zentimeter oder sogar einige Dezimeter verlieren, weil sie die Beine nicht vor den Körper strekken. Die meisten Springer besitzen die Bauchmuskel- und Beinmuskelkraft und das Gleichgewicht, um in der L-Position zu landen. Doch bringen sie es nie so recht zustande.
Der Grund liegt auch hier im ungenügenden Training. Mir scheint dieses Widerstreben gegen das Weitsprungtraining gleich sinnlos, wie wenn man einem Athleten ein Gewichthebeprogramm in die Hand drückte mit einigen Bildern von Parry O'Brien und dann von ihm erwarten würde, ohne Training ein guter Kugelstösser zu werden.
Nur wenigen Weitspringern gelingt ein Sprung, der in all seinen Phasen korrekt ist. Vielleicht wird sich einmal ein Trainer einen grossen und schnellen Boy auswählen, ihm den Weitsprung beibringen und ihn üben und wieder üben lassen. (Uebersetzung E. Achermann)



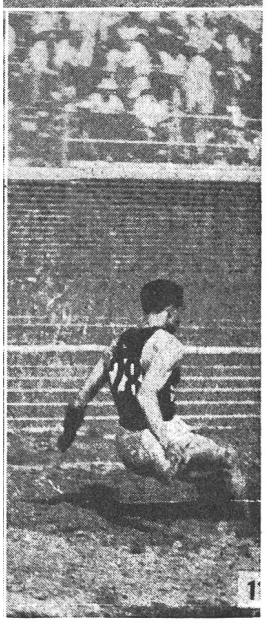


Bild 1: Schöne, aufrechte Auf- und Abbewegung des Körpers beim Absprung: kein Zurücklehnen und kein Verlieren kostbarer Geschwindigkeit.

Bild 2: Kräftiges Aufstossen des Führungsknies, um die Arme b. Absprung in die Höhe zu werfen.

Bilder 3 und 4: Beachte, dass der Springer keine Anstrengung macht, die Arme beim Absprung in die Höhe zu werfen.

Bild 5: Leichtes Heben und Einziehen der Schultern. Das Werfen der Arme ist ein Zeichen von Unerfahrenheit oder fehlerhafter Technik und hat die Tendenz, den Körper aus dem Gleichgewicht zu bringen.

Bild 6: Das Absprungbein wird nach vorn gebracht und während des Sprunges nicht mehr sinken gelassen. Eine von Bells besten Charakteristiken ist das Gleichgewicht und die Beherrschtheit, die beinahe balletthaft graziös wirken.

Bilder 7 und 8: Die Beine werden gehoben und in die L-Stellung gebracht, zum maximalen Ausholen.

Bild 9: Sind die Arme gebeugt, so wird der Hebelarm von den Hüften zu den Zehen verkürzt, was die Arbeit der Bauch- und der vierköpfigen Muskelgruppen erleichtert.

Bilder 10 und 11: Die Sitzstellung ist beinahe vollkommen, wenn auch etwas zu frühzeitig erreicht, was zur Folge hat, dass etwas von der Reichweite geopfert werden muss, denn es ist äusserst schwierig, den Körper für eine längere Zeitdauer in dieser Sitzstellung zu halten.