Wie lernen den Stabhochsprung

Objekttyp: **Group**

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

Band (Jahr): **23 (1966)**

Heft 11

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

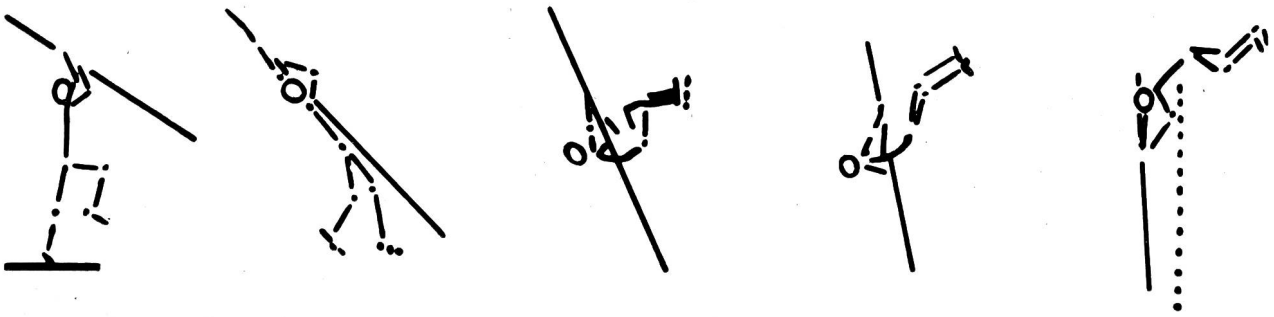
Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Wir lernen den Stabhochsprung

Arnold Gautschi, Luzern



Eine der schönsten, aber sicher auch schwierigsten Übungen in der Leichtathletik ist der Stabsprung. Seitdem anstelle des Metall- oder auch Bambusstabes der moderne Glasfiberstab eingeführt worden ist, hat sich sein Reiz noch erhöht. Nicht umsonst sind die Stabsprunghügel anlässlich von guten internationalen oder auch nationalen Leichtathletikanlässen von vielen Interessierten umlagert, welche den Springern die gebührende Hochachtung entgegenbringen. Zu Recht, denn die Stabspringer sind jene Leichtathleten, denen ihre Ergebnisse beileibe nicht ohne Schweiss und Anstrengung in den Schoss fallen. Mut gepaart mit guter Allgemeinkondition sind die bedeutendsten Faktoren für den guten Stabhochspringer. Der Stabhochsprung ist nicht eine Exklusivität sondergleichen, die nur einigen wenigen vorbehalten sein muss und soll. Vielmehr scheuen sich viele Lehrer und Trainer, diese schwierige Disziplin in ihren Übungsbetrieb einzubauen, weil sie selbst dazu keine Beziehung haben. Erst wenn die Vereinsmeisterschaften mit ihrem Pflichtpensum «Stabsprung» oder die Teilnahme einiger Athleten an Mehrkampfmeisterschaften vor der Türe stehen, holt man die Stäbe heraus und meint, in kurzer Zeit etwas herausholen zu können. Hand aufs Herz: In welcher Turnhalle findet im Wintertrainingsbetrieb eine Stabsprungstange überhaupt Beachtung?
Jetzt, nachdem die Wettkämpfe dieser Saison ihrem Ende zugehen, kann man doch bestimmt vermehrt Zeit finden, sich dieser herrlichen Disziplin mit Musse zuzuwenden. Man scheue sich aber nicht, Jugendriegler und Burschen unter 16 Jahren die ersten Kenntnisse beizubringen. Sie gerade lernen leichter, als wir uns vorzustellen wagen. Die Grundlagen aufzuzeigen, wie man es dabei machen kann, soll Zweck dieser kurzen Abhandlung sein. Wir sind dabei bewusst nicht auf die Glasfibertechnik eingegangen, weil wir selbst überzeugt und viele Fachexperten der Leichtathletik mit uns einig sind, dass die elementaren Grundsätze mit einem harten Stab herausgearbeitet werden sollen. Ein weicher Stab würde nur allzu stark die Fehler und Ungenauigkeiten der Technik verdekken und den Anfänger zu Leistungen bringen, die er technisch eigentlich gar nicht verdient. Ein harter Stab zwingt den Springer zu korrekter Ausführung des Springens, denn ein grober Fehler wird dieser praktisch unmöglich machen.

Der Sprungstab

Am besten eignen sich für unsere Anfängerübungen leichte Bambusstäbe von ca. drei bis vier Meter Länge. Man tut gut daran, sie mit Isolierband zu umwickeln, und zwar a) am obern Griffende (Griffsicherheit), b) in der Mitte zwischen den Knoten (vermehrte Sicherheit gegen Brüche) und c) am untern Ende (Gefahr des Aufsplitterns).

Der Griff am Stab

Das Festhalten des Stabes besteht in einem festen Umklammern in der Gabel zwischen Daumen und den übrigen Fingern, und zwar mit einem Hände-Zwischenraum von ca. 40 bis 60 cm. Alle unsere Hinweise beziehen sich auf einen Links-Springer. Beachte den Untergriff der obern resp. den Obergriff der untern Hand. Abbildung 1.

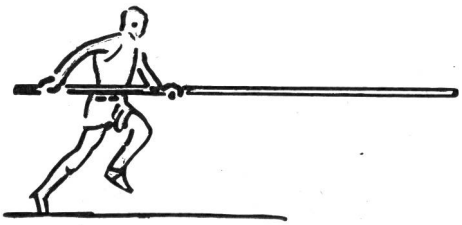
Die ersten Übungen

a) Einfaches Springen mit dem Stab von erhöhtem Standort aus mit dem Ziel, den Stab kennen zu lernen:
   — vom erhöhten Bachufer, vom Grabenrand usw. auf niedrigere, weiche Gegenseite;
   — von einer erhöhten Stelle auf dem Sportplatz (Zieltreppe, Kiste) in die Sandgrube;
   — vom Kasten in der Turnhalle auf eine Mattenauflage. Abbildung 2.

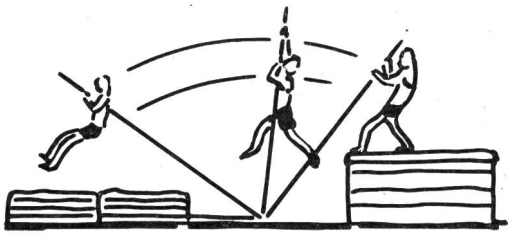
b) Stabweitsprünge im Freien und in der Halle. Kräftiger Absprung, richtige Griffhöhe, zuerst lang durchschwingen, dann erst kräftig die Arme anziehen.

c) Stabweitsprung mit halber Drehung, also mit dem sog. Drehumstütz. Zuerst Durchschwingen, dann Beine etwas anziehen — einrollen — und hierauf mit den Armen ziehen und Körper drehen. In der Schlussphase ist die rechte Schulter ganz am Stab. Abbildung 3.

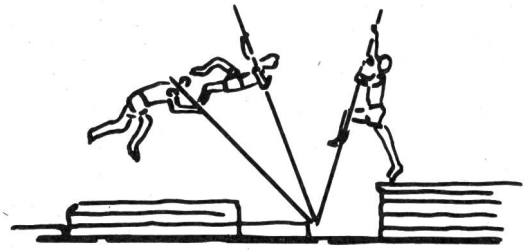
d) Anspringen des Stabes aus Anlauf: Der Leiter hält die Stange in einem Winkel von ca. 65° ruhig hin, während der Springer den Stab mit richtiger Grifftechnik anspringt. Der Leiter zieht am Stab in horizontaler Richtung bis zur Senkrechten. Der Springer lässt seine Beine hängen. Abbildung 4.



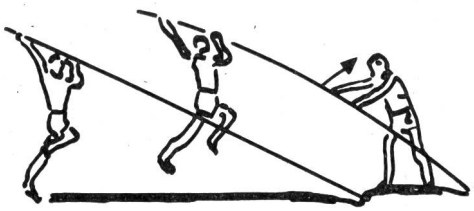
1



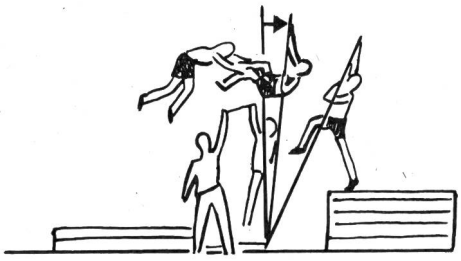
2



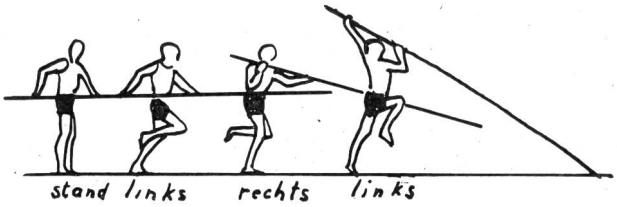
3



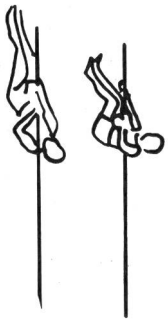
4



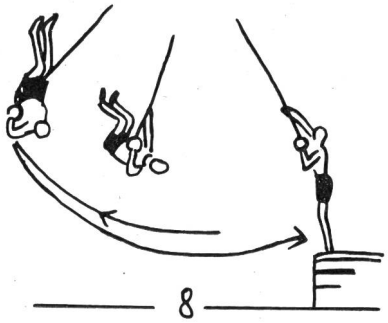
5



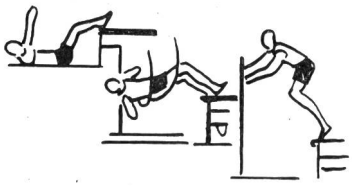
6



7



8



9

e) Gleiche Übung, aber der Springer stützt um und landet korrekt, also mit dem Gesicht gegen den Einstichkasten.

f) Stabsprung mit Überwinden eines Hindernisses (Ast, Zauberschnur, Latte, Stab). Das Hindernis wird am besten von Mitspringern gehalten. Der Springer muss den Stab zurückstossen. Abbildung 5.

Beachte bei allen diesen Übungen:

— Griff des Stabes ungefähr in Brusthöhe
— Rechte Hand oben (Rechtshänder), linke Hand etwa 40 bis 60 cm darunter
— Absprung kräftig mit dem linken Bein
— Armzug darf nicht zu früh erfolgen
— Verbindung mit dem Stab suchen, immer nahe daran bleiben, der Stab soll nicht seitwärts geführt werden
— Weiche Landung.

Das eigentliche Springen

a) Einstichübung mit zwei Schritten Anlauf: schnelles, aber weiches Vorbringen des Stabes, bis der linke Arm voll gestreckt ist. Die rechte Hand schiebt den Stab vor den Kopf, beide Handrücken drehen nach oben. Aufsprung lotrecht unter der rechten Hand und bewusster Sprung in den Stab hinein. Der rechte Arm wird nach dem Absprung wieder lang. Abbildung 6.

b) Verlängerung des Anlaufes auf ca. 11/12 m, dann in der Folge auf 15/16 m und gar auf 19/21 m. Sprungübung mit Auflegen der Latte 60—80 cm hinter dem Einstichkasten in Richtung Landefläche. Am vorteilhaftesten wird die Latte (Seil, Schnur, Stange) von zwei Helfern gehalten.

c) Immer wieder sind dazwischen Steigerungsläufe mit dem Stab auszuführen. Vermeide Verkrampfungen und achte beim Springen darauf, dass nicht alle Anstrengungen durch zu frühen Armzug vernichtet werden.

Und hier noch drei Ergänzungsübungen

Gross ist die Zahl der Trainingsübungen für Kondition und Technik des Stabspringers. Man muss ja schnell sein, gewandt und mutig, aber auch Kraft besitzen im Schultergürtel, im Rumpf und in den Armen. Übe vor allem folgende Teile:

a) Einrollübung: Aufschwingen des Körpers, ähnlich einer Rolle rückwärts, aus der langen Hangphase in einen Sturzhang, der nahe am Stabe ist. Diese Übung kann ausgeführt werden an der senkrecht gehaltenen Stange, an Tauen, an Ringen usw. Abbildung 7.

b) Die unter a) beschriebene Übung nähert sich ganz besonders dem Stabsprung, wenn sie an schwingenden Tauen und Ringen ausgeführt wird. Abbildung 8.

c) Drehstütz-Übung: Man versuche bei gleicher Höhe im Springen mit den Griffen immer weiter herunter zu gehen, dafür den Drehumstütz zu intensivieren. Beachte Abbildung 9 und überlege die Problematik dieser Aufgabe. Seil, Kasten und Matte sind die drei Utensilien für die Ergänzungsübung. Der Drehumstütz wird hier immer schwieriger, je höher der Kasten und je tiefer der Griff gehalten wird. ■

Wozu haben wir eine Nase?

Dr. P. Frey

Durch Mund oder Nase atmen?
A. Gautschi hat in Nr. 7 «Starke Jugend — freies Volk» geschrieben: «Reisst den Mund auf beim Laufen!»

Wir wollen hier ganz vom ästhetischen Gesichtspunkt absehen und klarstellen: Die Nase ist nicht nur Riechorgan. Sie hat durch ihren Bau und die Struktur ihrer Schleimhaut ausserdem Funktionen zu erfüllen, die im besonderen den Eigenschaften der Nase als «Atrium des Respirationstraktes» entsprechen — die Nase quasi ein Ansatzstück der obern Luftwege. Kühle, trockene und staubige Luft macht hier eine Wandlung durch, sie wird dem körperinneren Milieu angepasst, auf die tiefgreifenden Veränderungen vorbereitet, die sie in der Lunge in ihrer Zusammensetzung als Gasgemisch erfährt. Die Nase ist unsere Klimaanlage.

Die Nasenschleimhaut ist dazu da, die Luft anzufeuchten, zu erwärmen und zu reinigen.

Sie ist dazu in der Lage kraft ihres spezialisierten Schleimhautepithels und der recht komplizierten inneren Architektur, die auf einer gesetzmässigen Anordnung von papierdünnen Knochenschalen, den sogenannten Muscheln, beruht. Das Gefüge des inneren Skeletts der Nase bewirkt, dass die Luft durch ein kleines Labyrinth von mit Schleimhaut überzogenen Muschelgängen hindurchgeschleust, somit gefiltert, zugleich auf einer in solcher Weise vergrösserten Schleimhautfläche angefeuchtet und angewärmt wird. Wohl wird dabei eine geringe Bremsung des Luftstromes in Kauf genommen, die um so ausgeprägter ist, je stärker der Sog ist und je mehr das naseninnere Gerüst — auf angeborener Grundlage oder unfall- oder krankheitsbedingt — deformiert ist. Strukturverschiebungen betreffen vorwiegend die Nasenscheidewand, die operativ korrigiert werden kann.

Der Mund entbehrt der beschriebenen Eigenschaften zur Adaptation der Aussenluft an die unteren Atemwege. Die Mundschleimhaut ist anders geartet, hat andere Aufgaben zu erfüllen. Der kalte, trokkene und schmutzige Luftzug gelangt auf kürzestem Wege in Rachen, Luftröhre und Bronchien. Die Schleimhäute dieser Organe sind sehr empfindlich und reagieren auf äussere Reize wie Kälte, Trockenheit und schmutzige Luft bei gegebener Disposition des Organismus mit Entzündungen und degenerativen Erscheinungen, die ihrerseits bakteriellen und Virus-Infektionen den Weg ebnen. Eiterungen der Gaumen- und Rachenmandeln, Reizzustände im Bereich des Stimmapparates und Bronchitiden sind der Ausdruck davon.

Dem Ungeübten fällt die Nasenatmung schwer; es ist bequemer, schon bei den ersten Anzeichen von Lufthunger bei körperlicher Betätigung den Mund aufzumachen. Nasenatmung ist Gewohnheitssache; je früher sie gelernt wird, desto leichter fällt sie dem Sportler. Es ist wie mit jeder Art von Training: Man muss sie systematisch üben. Selbstverständlich genügt sie bei stark beanspruchter Atmung nicht mehr allein und muss durch Mundatmung ergänzt oder ersetzt werden. Das Ausatmen erfolgt zweckmässiger durch den Mund.

Ausschliessliche Mundatmung ist medizinisch eine «Unsitte». Anstatt dazu zu ermuntern, sollte den Sporttreibenden zugerufen werden: «Macht den Mund zu beim Laufen — solange wie möglich!» ■